อนันตะ
Ananta
สำนักพิมพ์อนันตะ

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ หนึ่งหนทางธรรม สู่วิธีที่จะสุขด้วยใจตัวเอง

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)

ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช



สำนักพิมพ์อนันตะ
สุขทุกข์อยู่ที่ใจ
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)
ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

อนันตะ
Ananta
สำนักพิมพ์อนันตะ

อนันตะ
Ananta
สำนักพิมพ์อนันตะ

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ
สมเด็จพระพุฒาจารย์
พิมพ์แรก : กรกฎาคม ๒๕๕๒
พิมพ์ที่ ๒ : กันยายน ๒๕๕๒
พิมพ์ที่ ๓ : ธันวาคม ๒๕๕๓
ISBN : 978-616-90372-1-7

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ
สมเด็จพระพุฒาจารย์
สุขทุกข์อยู่ที่ใจ : กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อนันตะ, ๒๕๕๓
พิมพ์ครั้งที่ ๓ : ธันวาคม ๒๕๕๓ จำนวน : ๔,๔๐๐ เล่ม
จำนวนหน้า : ๑๑๒ หน้า ISBN : 978-616-90372-1-7

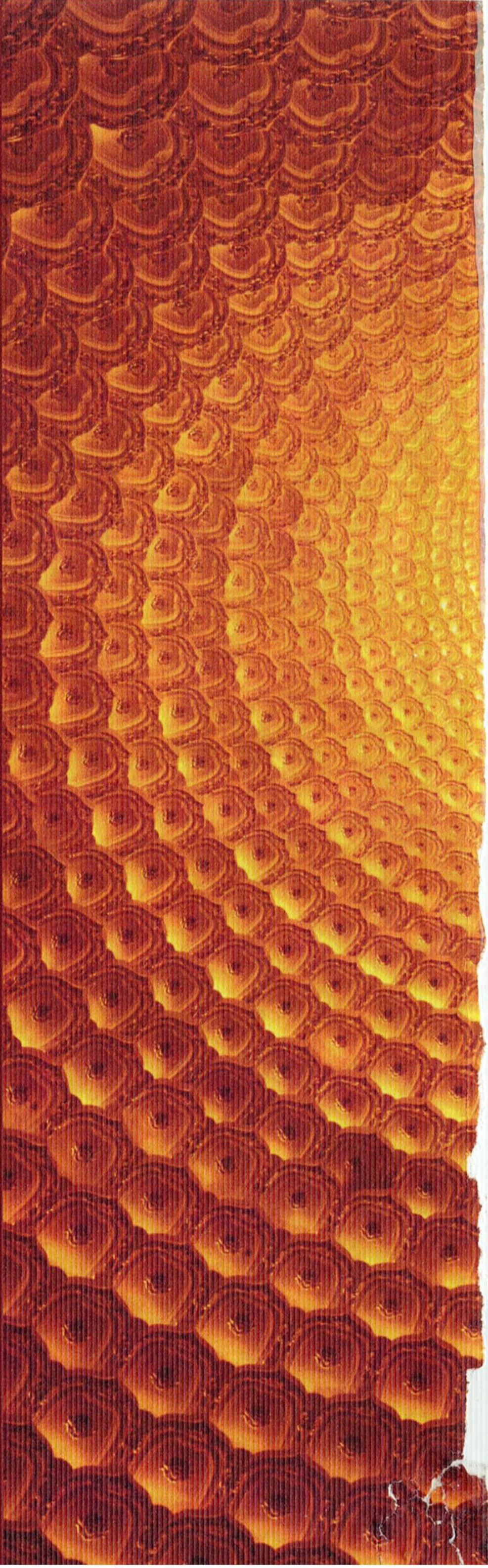
สำนักงานสำนักพิมพ์อนันตะ
๑๓ / ๑-๒ ถนน เตชะวณิช แขวง บางซื่อ
เขต บางซื่อ กรุงเทพ ๑๐๘๐๐
โทร ๐๒-๙๑๐-๓๒๑๙ โทรสาร ๐๒-๕๘๗-๐๙๖๔
Email : anantabook@hotmail.com

เจ้าของผู้พิมพ์และโฆษณา
สำนักพิมพ์อนันตะ
เลขที่ ๕ /๘๕ หมู่ที่ ๑๘ ซอย พระสิทธิ์ ๓ ตำบล คูคต
อำเภอ ลำลูกกา จังหวัด ปทุมธานี ๑๒๑๓๐

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์	กรปวีณ์ คำรณยุทธ
ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย	ชนินทร์ เชื้อศรีตระกูล
	วุฒิชัย ถาวรศักดิ์
บรรณาธิการบริหาร	สมคิด ครอบบัวบาน
บรรณาธิการศิลปกรรม	ทวิช สังข์อยู่
ฝ่ายการตลาด	อาณัฐ พุคยาภรณ์
ประสานงานการผลิต	ณัฐณพ พุคยาภรณ์
พิสูจน์อักษร	ณัฏฐยาน์ สังข์อยู่
คอมพิวเตอร์กราฟิก	อาคม บุญเหลือ

พิมพ์ที่ บริษัทโชคอนันต์การพิมพ์และบรรจุภัณฑ์ จำกัด
3/35 ซอยหมู่บ้านบำรุงวงศ์ ถนนปลายทาง ตำบลปลายทาง
อำเภอบางกรวย นนทบุรี 11130

ฉบับธรรมทาน



คำปรารภ

ในพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา วันที่ ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๕๕๓ พระครูปลัดสุวัฒนธีรคุณ (เทอด ญาณวชิโร) ป.ธ.๖, น.ธ.เอก, พธ.ม. ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสระเกศ และผู้ช่วยเลขานุการสำนักงานส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม และความมั่นคง แห่งสถาบันชาติ พระศาสนา พระมหากษัตริย์ ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ **"พระวิจิตรธรรมาภรณ์"**

พระครูวินัยธร สายัณห์ สุญาโณ ป.ธ.๓, น.ธ.เอก ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสระเกศ ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตร ผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง ชั้นโท มีราชทินนามว่า **"พระครูสรวุฒิพิศาล"**

พระสงฆ์ทั้ง ๒ รูป ได้บำเพ็ญประโยชน์ภายในวัด และส่วนอื่นๆ มาโดยลำดับ นับว่า เป็นกำลังของวัด, ช่วยเหลือวัด เต็มตามกำลังสติปัญญา ทางวัดสระเกศ จึงมีความยินดีมาก

อนึ่ง พระธรรมทูตต่างประเทศ สายงานวัดสระเกศ ซึ่งปฏิบัติงานอยู่ในสหราชอาณาจักร, ประเทศเบลเยี่ยม, ประเทศนอร์เวย์ และประเทศสวีเดน ได้รับพระราชทานตั้ง และเลื่อนสมณศักดิ์ คือ

พระมหาวัฒนา ยสวฑฺฒโน ป.ธ.๕, น.ธ.เอก, ประธานสงฆ์วัดธรรมปทีป เมืองสก๊อตแลนด์ สหราชอาณาจักร ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เป็นพระครู-สัญญาบัตร เทียบผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง ชั้นเอก มีราชทินนามว่า **"พระครูสิริธรรมประทีป"**

พระมหาชินวงศ์ จารุวํโส ป.ธ.๕, น.ธ.เอก, พธ.บ. ประธานสงฆ์วัดพุทธาราม เมืองซินท์-นิกลาส ประเทศเบลเยี่ยม ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์ เป็นพระครูสัญญาบัตร เทียบผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง ชั้นพิเศษ มีราชทินนามว่า **"พระครูสิริพุทธิวงศ์วิเทศ"**

พระครูวิเทศธรรมวิทิต (สำรวจ กมโล) น.ธ.เอก ประธานสงฆ์วัดไทยนอร์เวย์ เมืองฟร็อกเนอร์ ประเทศนอร์เวย์ ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร เทียบผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง ชั้นพิเศษ ในราชทินนามเดิม

พระครูสุตพุทธิธัช (บุญทิน ปุญฺญธโช) ป.ธ.๓, น.ธ.เอก ประธานสงฆ์วัดพุทธาราม เมืองสต๊อกโฮล์ม ประเทศสวีเดน ได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระครูสัญญาบัตร เทียบผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง ชั้นพิเศษ ในราชทินนามเดิม

ในอภิลักขิตกาลอันเป็นมหามงคลนี้ คณะสงฆ์วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ได้รวบรวมบทคติธรรม, สัมโมทนียกถา และพระธรรมเทศนา ซึ่งเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช เจ้าอาวาสวัดสระเกศ ได้ประทานไว้ ในโอกาสต่างๆ จัดพิมพ์เป็นหนังสือ ชื่อว่า **"สุขทุกข์อยู่ที่ใจ"** เป็นมุทิตานุสรณ์

คณะสงฆ์วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ขอตั้งจิตอธิษฐาน อัญเชิญอานุภาพแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย จงอภิบาลพระวิจิตรธรรมาภรณ์, พระครูสรวุฒิพิศาล พระครูสิริธรรมประทีป, พระครูสิริพุทธิวงศ์วิเทศ, พระครูวิเทศธรรมวิทิต และพระครูสุตพุทธิธัช ให้ปราศจากภัยพิบัติ อุปัทวันตราย ทั้งมวล สมบูรณ์ด้วยจตุรพิธพรชัย ถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ในพระศาสนาแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดกาลนาน.

คณะสงฆ์วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร

๕ ธันวาคม ๒๕๕๓

คำนำสำนักพิมพ์

คนเราจะสุขหรือทุกข์ ก็อยู่ที่ใจ หากใจเป็นสุข ถึงแม้โลกทั้งโลกจะเป็นทุกข์ เราก็ยังสุขอยู่นั่นเอง แม้รู้เช่นนี้ ผู้คนมากมายก็ยังพยายามวิ่งหาความสุขจากความทุกข์ ยังฝากความหวังว่า จะสุขไว้กับสิ่งนอกกาย

ผู้คนยังลุ่มหลงอยู่กับวัย แม้ชีวิตจะล่วงเลยไปจนแก่ชรา ก็ยังหลงวัยไปว่า จะไม่แก่และไม่ตาย เขาจึงวิ่งไล่ไขว่คว้าความสุขที่เลือนลางอยู่ร่ำไป แท้จริง จะสุขหรือทุกข์ ก็อยู่ที่ใจ ก็อยู่ลมหายใจอยู่ที่ปลายจมูกของเรานี่เอง

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ จึงเป็นหนึ่งหนทางธรรม ที่จะนำทางผู้อ่านให้รู้วิธีที่จะสุขหรือทุกข์ด้วยใจตัวเอง เป็นเข็มทิศแห่งการบำเพ็ญบารมี เพื่อการออกจากทุกข์สำหรับชาวบ้าน และเป็นคัมภีร์ชี้นำทางผู้ครองเรือน ให้รู้ว่า แม้ทำงาน ก็เป็นการบำเพ็ญบารมีเพื่อออกจากทุกข์ แม้เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน ก็เป็นการบำเพ็ญบารมีเพื่อออกจากทุกข์

ทำหน้าที่การงาน แต่ไม่ติดข้องในหน้าที่การงาน

เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน แต่ไม่ติดข้องในลูกหลาน

สำนักพิมพ์หวังว่า หนังสือเล่มนี้ จะช่วยชี้นำทางผู้อ่านให้พ้นทางทุกข์ อย่างน้อยก็ทุกข์ที่เกิดจากใจ ที่ทดท้อกับปัญหาบ้านเมือง ในปัจจุบัน

สำนักพิมพ์อนันตะ

สารบัญ

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ ๙
จิตที่สงบเป็นตาภายใน ๑๓
ความไพบูลย์ของสติ ๑๕
อย่าหยิบทุกข์มาไว้ในใจ ๑๖
อย่าอยากรวยจนกระทั่งทุกข์ ๑๙
เนกขัมมบารมีเพื่อความพ้นทุกข์ ๒๓
เนกขัมมบารมีอย่างธรรมดา ๒๖
ให้กายเป็นอิสระคู่กับใจ ๒๘
ทางแห่งเนกขัมมบารมี ๓๐
ความหนำใจคือทางเสื่อม ๓๒
บรรดาความทุกข์ทั้งหลาย
ประมวลลงที่ความทุกข์กายและทุกข์ใจ ๓๖
วิริยบารมีเพื่อความพ้นทุกข์ ๔๑
ความเพียรเป็นธรรมชาติของจิต ๔๔
ผู้มีความขยันจึงหาทรัพย์ได้ ๔๗
มีทรัพย์แล้วต้องทำชีวิตให้มีค่า ๔๘
อย่าให้ชีวิตเป็นโมฆะ ๕๐
ประคองจิตใจให้แน่วแน่ต่อความดี ๕๔
สัจจบารมีเพื่อความพ้นทุกข์ ๕๙
รักษาสัจจะเพื่อสร้างทางพ้นทุกข์ ๖๔
น้อมสัจจะบูชาพระพุทธจริยา ๖๗
ตั้งสัจจะต่อความดี ๗๐

เมตตาบารมีเพื่อความพ้นทุกข์ ๗๓
ยกเมตตาขึ้นสู่พระกัมมัฏฐาน ๗๖
เมตตาของมารดาบิดาเป็นพรหมวิหารธรรม ๗๙
รักลูกรักหลานแต่อย่าหลงลูกหลงหลาน ๘๒
เมตตาต่อพระพุทธศาสนา ๘๔
หลงลูกหลงหลานเป็นทุกข์ เมตตาลูกเมตตาหลานเป็นสุข ๘๕
เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน คือ การบำเพ็ญเมตตาบารมี ๘๙
ปวารณาตนเพื่อความพ้นทุกข์ ๙๓
โมหะปิดบังความจริงในชีวิต ๙๗
สามเดือนแห่งการปฏิบัติธรรม ๑๐๐
ปวารณาตนเพื่อเตือนตน ๑๐๑
ให้จิตไปอยู่กับพระพุทธเจ้า ๑๐๔
ผู้หลงวัย ๑๐๖

ลำดับพระธรรมเทศนาที่แสดง

๑. โอวาท เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช ณ หมู่บ้านพิบูลย์เวศน์ กรุงเทพมหานคร ในโอกาสวันขึ้นปีใหม่ วันที่ ๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๒

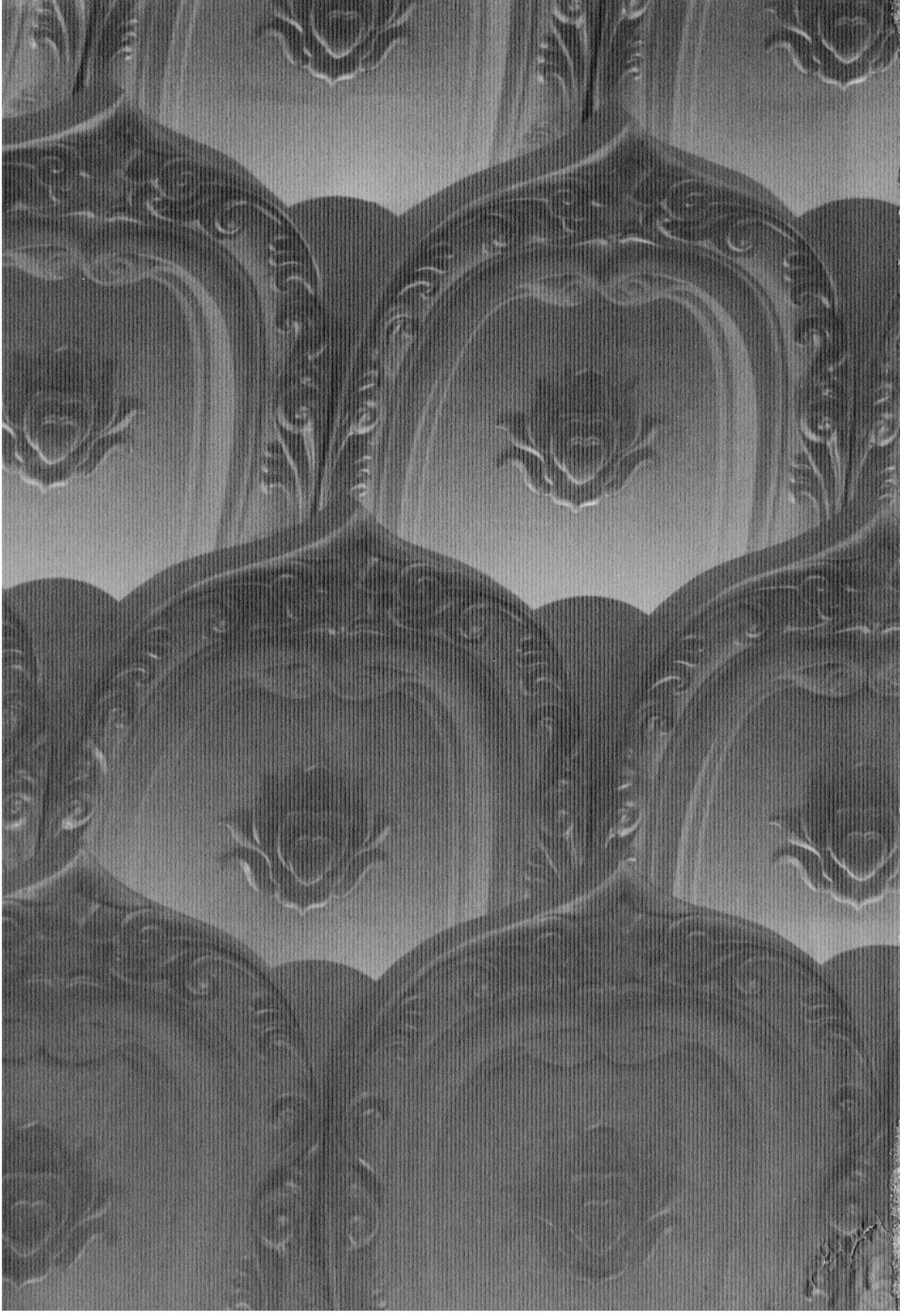
๒. พระธรรมเทศนา เรื่อง **เนกขัมมบารมี** แสดง ณ พระอุโบสถ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ในระหว่างพรรษา วันเสาร์ ที่ ๑๖ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๙

๓. พระธรรมเทศนา เรื่อง **วิริยบารมี** แสดง ณ พระอุโบสถ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ในระหว่างพรรษา วันเสาร์ ที่ ๓๐ สิงหาคม พุทธศักราช ๒๕๕๑ แรม ๑๔ ค่ำ เดือน ๙

๔. พระธรรมเทศนา เรื่อง **สัจจบารมี** แสดง ณ พระอุโบสถ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ในระหว่างพรรษา วันอาทิตย์ ที่ ๑๔ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐

๕. พระธรรมเทศนา เรื่อง **เมตตาบารมี** แสดง ณ พระอุโบสถ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ในระหว่างพรรษา วันจันทร์ ที่ ๒๙ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๕๑ แรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐

๖. พระธรรมเทศนา เรื่อง **วันมหาปวารณา** แสดง ณ พระอุโบสถ วัดสระเกศ ราชวรมหาวิหาร ในวันออกพรรษา วันอังคาร ที่ ๑๔ ตุลาคม พุทธศักราช ๒๕๕๑ ขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑





สุขทุกข์อยู่ที่ใจ



เรื่องการทำบุญ เรื่องการเสาะแสวงหาสิ่งที่ดีงาม ให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต ท่านทั้งหลายทราบอยู่กันดีแล้ว พระสงฆ์ก็อธิบายกันมาก

เมื่อได้ทราบชัดแล้วก็เหลือการปฏิบัติ

อาตมามั่นใจว่า ท่านทั้งหลายสามารถที่จะปฏิบัติ ในทางที่ถูกต้องดีงาม เพื่อให้ชีวิตไปสู่ความเจริญรุ่งเรือง ตามลักษณะของผู้ครองเรือน และที่สำคัญที่สุดนั้น ก็คือ **เพื่อให้มีความสงบร่มเย็น**

ขอให้ท่านทั้งหลาย ได้พยายามที่จะให้จิตใจร่มเย็น เพราะจิตใจที่ร่มเย็น เป็นพื้นฐานของความสุขกายทั้งปวง

ท่านทั้งหลายเข้าใจดีกันอยู่แล้ว ว่า **ความสุขกายกับความสุขใจ เกี่ยวเนื่องถึงกัน ที่เรามีความสุขกาย ก็เพราะมีความสุขใจ**

ความสุขใจจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

ถ้าพูดเป็นหลักโดยตรง วิธีทำให้เกิดความสุข ขึ้นใจของผู้นับถือพระพุทธศาสนา ก็คือ **พระกัมมัฏฐาน** ยิ่งอายุมากขึ้น การเจริญพระกัมมัฏฐาน ยิ่งสำคัญมากขึ้น แม้จะไม่ได้ปฏิบัติมาก ไม่ได้ใช้เวลาในการปฏิบัติยาวนาน จนกระทั่งว่าเกินกว่าวัย เกินกว่าร่างกายที่จะรับได้

การเจริญกัมมัฏฐาน ก็ภาวนาบทที่ท่านสอนกันมาในประเทศไทยของเราแต่ก่อน ตามหลักที่พระพุทธเจ้าสอน และบูรพาจารย์ท่านสอน คือ ภาวนา ว่า **พุทโธ**

วันหนึ่งก็ให้ได้ภาวนา คำว่า **พุทโธ** ให้ได้จำนวนหลาย ๆ ครั้ง ก็สุดแต่จะมีเวลา ให้พอดี ๆ กับร่างกาย ให้ร่างกายรับได้

ภาวนาว่า **พุทโธ** เบา ๆ

บางอาจารย์ท่านก็สอนให้ภาวนา ว่า **พุทโธ คู่กับลมหายใจ** ภาวนาว่า **พุท** หายใจเข้า **โธ** หายใจออก

หายใจเข้าลึก ๆ แล้วค่อย ๆ ระบายลมหายใจออกมา เวลาที่ภาวนาตามลมหายใจเข้าไป ไม่ใช่เพียงแต่ว่า **พุท** ตามลมหายใจ แต่ให้ว่าจนสุดลมหายใจ ภาวนา ว่า **พุท ๆ ๆ** แล้วก็หายใจออกมาว่า **โธ ๆ ๆ** ทำอย่างนี้จนกระทั่งรู้สึกว่า ความคิดต่าง ๆ มารวมอยู่ที่เดียว คือ มารวมอยู่กับ คำว่า **พุทโธ**

ถ้าท่านทั้งหลายสามารถทำได้ ก็จะเกิดความรู้สึกว่า **จิตสงบนั้นสำคัญมาก** จะทราบบุญคุณโทษชัดเจน ว่า **บุญเป็นอย่างไร ผลเป็นอย่างไร บาปเป็นอย่างไร** ได้ชัดเจน แล้วก็จะนึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าอย่างสูงสุด เพราะว่า การทราบพระคุณของพระพุทธเจ้าอย่างสูงสุดนั้น ก็ต้องทราบด้วยจิตใจที่สงบ อันเกิดจากการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน

อย่างที่เราทราบกันโดยทั่วไป จากที่แนะนำบ้าง อ่านหนังสือบ้าง แม้อย่างนี้ก็ไม่ผิด ใช้ได้ และสามารถที่จะน้อมใจไปสู่ความสงบได้เหมือนกัน

แต่ว่า ถ้าทำได้ไปอีกระดับหนึ่ง คือ สามารถทำใจให้สงบได้ ก็จะดีขึ้นไปอีก การทำใจให้สงบแล้ว ก็จะเป็นเหตุให้เห็นบุญได้ชัดเจน เห็นบาปได้ชัดเจน และที่ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าภาวนา ว่า **พุทโธ** อาจจะเห็นเป็นภาพปรากฏเกิดขึ้นในใจ เป็นพระพุทธเจ้าบ้าง เป็นพระท่านเดินมาบ้าง

ก็ให้กำหนดให้ได้ ว่า **เป็นนิมิต** คือ **เป็นเครื่องหมายของความสงบ** ถ้าเกิดนิมิตก็ให้เรารู้ว่า จิตของเราสงบแล้ว ถ้าจิตไม่สงบก็จะไม่เห็นนิมิต ถ้าจิตสงบจึงจะเห็น ที่เห็นนิมิตเช่นนั้น เพราะเกิดจากจิตที่สงบแล้ว

จิตที่สงบเป็นตาภายใน

แม้แต่เห็นพระพุทธรูป ถ้าจิตสงบดีแล้ว ภาวนาไปๆ ก็จะเห็นพระพุทธรูป และรู้สึกเหมือนกับว่า ตัวเราไม่มี ไม่มีความรู้สึกอะไร อยู่ในความสงบอย่างเดียว จิตนิ่ง ความรู้สึกในขณะนั้น ก็ไม่สามารถที่จะบอกได้ว่า เป็นอย่างไร แต่ว่า ถ้าทำได้ก็จะทราบไปเอง

การเห็นนิมิตในสมาธิ พูดให้ฟังได้ แต่ผู้ฟังก็ไม่ชัดเจน ไม่เหมือนทำจิตให้ใจสงบด้วยตัวเอง เมื่อทำจิตให้สงบแล้ว ก็จะเห็นชัดเจนเอง

แต่ว่า ข้อที่ต้องระวังไว้ให้มาก ก็คือ อย่าเข้าใจผิด เรื่อง **นิมิต** อย่าหลงไปว่า เป็นสิ่งวิเศษวิเสโสอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะเมื่อเห็นว่า นิมิตเป็นสิ่งวิเศษ ก็จะพลอยทำให้หลงไปว่า ตนเองกลายเป็นผู้วิเศษวิเสโสไปด้วย

จิตที่สงบแล้วเป็นตาภายใน จึงเห็นแตกต่างจากคนทั่วไป ที่เห็นอะไรต่ออะไรมากมายนั้น เป็นตาภายใน แต่อย่าหลงไป

แต่ให้กำหนดไว้ด้วยสติว่า ที่ตาภายในเห็นนั้น เป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า **จิตที่สงบก็เป็นอย่างนั้น ไม่ใช่เรื่องน่าอัศจรรย์อะไร หากทำจิตให้สงบแล้ว ใคร ๆ ก็สามารถเห็นได้ทั้งนั้น ไม่ใช่เราเห็นได้คนเดียว**

ถ้าพูดอย่างนี้ ผู้ที่เคยทำจิตให้สงบแล้ว ก็จะเข้าใจ ถ้าไม่เคยทำจิตให้สงบ ก็ลองทำดู แต่อย่าติด อย่าติดในเรื่อง **นิมิต** คือ อย่าไปนึก อย่าไปสำคัญว่า **นิมิตที่เห็นนั้นสิ้นสุดแล้ว** แต่ที่จะให้สิ้นสุดนั้น ก็คือ หลังจิตสงบแล้ว ต้องพิจารณาต่อไปอีก พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของชีวิต เห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ว่า มีอยู่เป็นธรรมดา

เรียกตามการปฏิบัติว่า **"เห็นไตรลักษณ์"**

ที่ท่านทั้งหลายทราบกันดีอยู่แล้ว

ที่เรานั่งอยู่นี้ ไม่มีใครสามารถที่จะรู้ได้เลยว่า ชีวิตจะจบลงเมื่อไร ท่านที่อยู่มาได้ถึง ๙๒ ปี ก็ยังไม่ทราบว่า ชีวิตจะจบลงเมื่อไร

อาตมาอายุ ๘๑ ปีแล้ว ก็ไม่ทราบว่า ชีวิตจะจบลงเมื่อไร ก็เดินไปเรื่อย แต่ก็ต้องจำไว้เสมอว่า **เราอยู่อีกไม่นาน**

เพียงแต่ว่า เราต้องทำความรู้สึกตัวว่า เราไม่ทราบว่า จะสิ้นสุดลงเมื่อไร เราก็ต้องคิดทำหน้าที่ให้ดี ประคองการกระทำให้ดี ประคองการพูดให้ดี ประคองความคิดเรื่องจิตใจให้ดี

ประคอง ๓ อย่างนี้ให้ดีมากเข้าไว้

ความไพบูลย์ของสติ

ที่จริง คนธรรมดาสามัญ จะให้คิดดีตลอดเวลานั้น ก็คงเป็นไปไม่ได้ ท่านเรียกว่า **"ความไพบูลย์ของสติ"** สติที่ไพบูลย์พร้อม จะไม่มีแก่คนที่ยังเป็นสามัญชนอยู่

แต่ว่า เพียงเรารู้สึกตัวบ้าง ไม่รู้สึกตัวบ้าง เผลอไปบ้าง ไม่ได้จงใจ แต่เผลอไป ลืมไป ก็ยังดีกว่า เพราะเรารู้อยู่บ้าง ไม่ใช่ว่าไม่รู้เลย ยังรู้อยู่บ้างว่า อะไรเป็นอะไร

คนธรรมดาสามัญนั้น ก็ยังต้องเผลอสติไปบ้าง อย่างที่ท่านทั้งหลายทราบอยู่แล้ว ท่านที่สูงอายุโดยมากทราบเรื่องนี้ดี แม้ทราบเพียงเท่านั้น ก็นับว่าเป็นสิ่งประเสริฐแล้วสำหรับสามัญชน

เมื่อจิตสงบแล้ว จะได้ทราบความจริง ว่า **นี่แหละ ชีวิตที่เห็นเป็นอย่างนี้ นี่แหละ ความดีเป็นอย่างนี้**

ถ้าเข้าใจเรื่องนี้ชัดเจน ก็จะไม่หยิบผิด พูดอย่างคำอธิบายโดยทั่วไปว่า **ไม่หยิบในทางที่ผิด** คือ ไปหยิบเอาสิ่งที่ไม่ดี มาเป็นสิ่งดี หยิบสิ่งที่ไม่ใช่ทอง ว่า **เป็นทอง** หยิบเอาสิ่งที่ไม่ใช่เงินว่า **เป็นเงิน** แล้วก็เอามาไว้ในความรู้สึกนึกคิดของตน

พระพุทธเจ้าสอนตามคำอธิบาย เรื่อง **จิต** ว่า **จิตนี้สั่งสมเรื่อย** คือ เก็บมาเรื่อย มีอะไรก็เก็บไว้ มีอะไรก็เก็บไว้ แต่เราไม่รู้ตัวว่าเราเก็บอะไรไว้บ้าง อย่างอาตมา เข้ามาก็เก็บมาเรื่อย เก็บมาเรื่อยตั้งแต่ปากตรอกโน้น แล้วก็ใส่ไว้ในใจ แต่เราก็ไม่รู้ตัว ว่า จิตเราเก็บเอามาเรื่อย

ถ้าถามว่า เมื่อกี้ผ่านมาเห็นอะไรบ้าง ก็จะตอบได้ว่า เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ แต่ก็ไม่รู้ตัวว่า **ได้เก็บสิ่งที่พบเห็นนั้นไว้ในใจ**

ที่เราเก็บไว้ในใจนี้ เราจึงต้องพยายามประคองให้มาก คือ อย่าเก็บเอาขยะไปไว้ในใจมากๆ มันจะทำให้จิตไม่สบาย นอนไม่ค่อยหลับ ฟุ้งซ่านอยู่ต่างๆ แล้วก็จะหยิบสิ่งที่เป็นขยะเข้ามาไว้ในใจ เพิ่มขึ้นๆ เรื่อยๆ

ผลที่สุดเมื่อสิ้นสุดชีวิตลงก็ไม่มีอะไร ก็มีแต่ขยะ

อย่าหยิบทุกข์มาไว้ในใจ

จึงขอให้ท่านทั้งหลาย ได้เชื่อตามที่พระพุทธเจ้าท่านสอน พยายามประคองให้จิตของเราสงบ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ อย่างที่โบราณท่านสอนว่า แม้แต่จะสิ้นลมหายใจ ก็ต้องมีคนบอกว่า **อรหัง ๆ** ชี้นำทางให้เห็นว่า ทางไปของพระพุทธเจ้า เป็นอย่างนี้ แล้วก็จะเกิดความรู้สึกว่า **จิตใจโล่ง** จิตโล่งแล้ว ถ้าไปเกิดใหม่ ก็ไปเกิดดี จึงต้องพยายามทำจิตให้สงบ

ถ้าจิตไม่โล่ง ไปเกิดใหม่ ก็จะตรงกันข้ามกับที่ดี

ท่านทั้งหลายก็ต้องการที่ดีเหมือนกัน อาตมาเองก็ต้องการที่ดีเหมือนอย่างท่าน ท่านทั้งหลายก็ต้องการเหมือนอาตมา คือ ไม่มีใครสักคนเดียวที่อยากให้ทุกข์ อาตมาก็ไม่อยากทุกข์ ทั้งๆ ที่ไม่อยากทุกข์ บางที ก็หลงไปหยิบเอาความทุกข์มาใส่ไว้ในใจของตน หยิบเอาความทุกข์ของคนอื่น มาเป็นความทุกข์ของตัวเอง

พระพุทธเจ้าท่านสอนว่า ให้ทำด้วยความรู้สึกว่า เราทำอะไรก็ให้รู้ตัวอยู่ว่า เราทำอะไร เมื่อรู้ตัวว่า เราทำอะไร ก็เป็นเรื่องของสติสัมปชัญญะ

คำว่า **"สติสัมปชัญญะ"** แม้เป็นคำบาลี แต่ท่านทั้งหลายก็พอจะเข้าใจ เพราะใช้ในภาษาไทยมาก

ส่วนผู้ที่อายุยังน้อยๆ อย่างพวกหนูที่นั่งอยู่ข้างหน้านี้ ยังมีเวลาที่จะคิดอีกมาก เพราะฉะนั้น ก็พยายามคิดเข้าไว้

คิดอะไร? ก็คิดถึง พระพุทธเจ้า

เวลาเกิดเผลอคิดเรื่องนั้นคิดเรื่องนี้ ดีบ้างไม่ดีบ้าง เรื่อยไปเราก็กลับมาใหม่ ต้องกลับมานึกถึงพระพุทธเจ้า

นึกถึงพระพุทธเจ้าทำอย่างไร

ก็เปล่งวาจาในใจถึงพระพุทธเจ้าว่า **พุทโธ ๆ ๆ**

พอยั้งได้บ้าง ถ้ายั้งไม่ได้ ก็ต้องระวังว่า จะเป็นโทษ แล้วก็พยายามนั่งว่า **พุทโธ ๆ ต่อไป** ถ้านั่งว่ายังเอาไม่อยู่ เราก็เดิน เดินแบบจงกรมก็ได้ เดินแบบธรรมดาก็ได้ เดินไปเดินมา ๆ

เวลาเดินก็ว่า **พุทโธ ๆ** เรื่อย แล้วเราก็จะมีความเข้าใจชัดเจนขึ้น เพราะผลมาจากการมีสติสัมปชัญญะ

แม้แต่อายุยังน้อยๆ อยู่ ถ้าเข้าใจเรื่องนี้แล้ว ก็เป็นกำไรของชีวิต ก็จะรู้ว่า ชีวิตที่เป็นความจริงต้องเป็นอย่างนี้ คือ ต้องการไม่ให้มีความทุกข์ ความทุกข์ต้องให้ห่างไปๆ ไม่ใช่ว่าเราต้องการให้ความทุกข์ห่างไปๆ แต่กลับหยิบความทุกข์อื่นมาอยู่ในใจ ไม่ใช่ตั้งอยู่ข้างนอกนะ แต่เอาเข้าไปไว้ในใจเสียด้วย

มันก็ยิ่งทุกข์ใหญ่

ยิ่งเวลาเกิดทุกข์ในใจอย่างนั้น แก้ไขทุกข์ยาก อย่างคนธรรมดาสามัญ หากเอาทุกข์มาไว้ในใจ ก็ยิ่งทนไม่ได้

ถ้าทุกข์มัดรัดรึงเข้า อย่าแก้ด้วยวิธีอื่น ให้แก้ด้วยวิธีง่ายๆ คือ **นึกถึงพระพุทธเจ้า** และภาวนา ว่า **พุทโธ ๆ** แล้วก็จะรู้ความจริงของชีวิต ว่า ที่เราเป็นทุกข์อยู่นี้ เป็นอย่างไร ไม่ต้องมีใครสอน รู้เอง **แล้วด้วยอานุภาพแห่งพุทโธ ก็จะทำให้เรารู้จักดำเนินชีวิตไปในทางที่ถูกต้อง**

ที่พูดมานี้ก็ยาวไปแล้วนะ

ที่จริง ปีใหม่อวยพรให้อยู่เย็นเป็นสุขไปอย่างเดียวก็พอ แต่ว่าพระที่บวชนานๆ แก่ๆ อย่างอาตมานี่ ก็เหมือนคนแก่โดยทั่วไป ก็ชอบพูดมาก พูดยาวจนกระทั่งคนเขาเบื่อ

อาตมาก็ขอจบไว้ก่อน อย่าเพิ่งเบื่อมาก

อย่าอยากรวยจนกระทั่งทุกข์

ขอให้ตั้งใจรับพร อธิษฐานใจให้ดี ขอให้ท่านนึกถึงความดีที่ทำแล้วนี้ แล้วก็ให้ความดีนี้ ไปถึงแก่ท่านผู้มีพระคุณทุกท่าน คุณปู่ คุณตา คุณย่า คุณยาย จนกระทั่งถึงคุณพ่อ คุณแม่ แม้มีชีวิตอยู่ ขอให้ท่านมีความสุขกันมากๆ เทวาอารักษ์ แม้เรามองไม่เห็นก็ขอให้ได้รับเอาส่วนบุญส่วนกุศลโดยทั่วกัน สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ก็ขอให้รับความดีนี้ จะได้ไม่มีเวรมีภัยต่อกัน จะได้มีชีวิตที่ปลอดโปร่งแจ่มใส แล้วก็อธิษฐานเฉพาะตัวตามที่ต้องการ

ต้องการสิ่งดีงาม ก็ขอให้สำเร็จ

โดยมากเราขอกันว่า ขอให้รวยเท่านั้นเท่านี้ ขอให้ได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เป็นธรรมดาของคนธรรมดาสามัญ ต้องอยากรวย อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ตามแบบของผู้ที่ยังเป็นคฤหัสถ์ คือ **ผู้ครองเรือน** แต่ว่า เราก็ต้องประคองความอยากให้พอดีๆ อย่าให้อยากจนเกินความพอดี

อยากรวย แต่อย่าอยากจนกระทั่งเป็นทุกข์

ถ้าอยากจนเป็นทุกข์ ก็ไม่ต้องรวย ถึงรวยก็ไม่มีประโยชน์ใดๆ เพราะถึงรวยแล้วก็ยังเป็นทุกข์

ที่อยากรวยก็เพราะต้องการให้เป็นสุข ไม่ใช่ว่าต้องการให้เป็นทุกข์ ถ้ารวยแล้วชีวิตต้องเป็นสุขด้วย แต่สุขอย่างผู้ครองเรือน

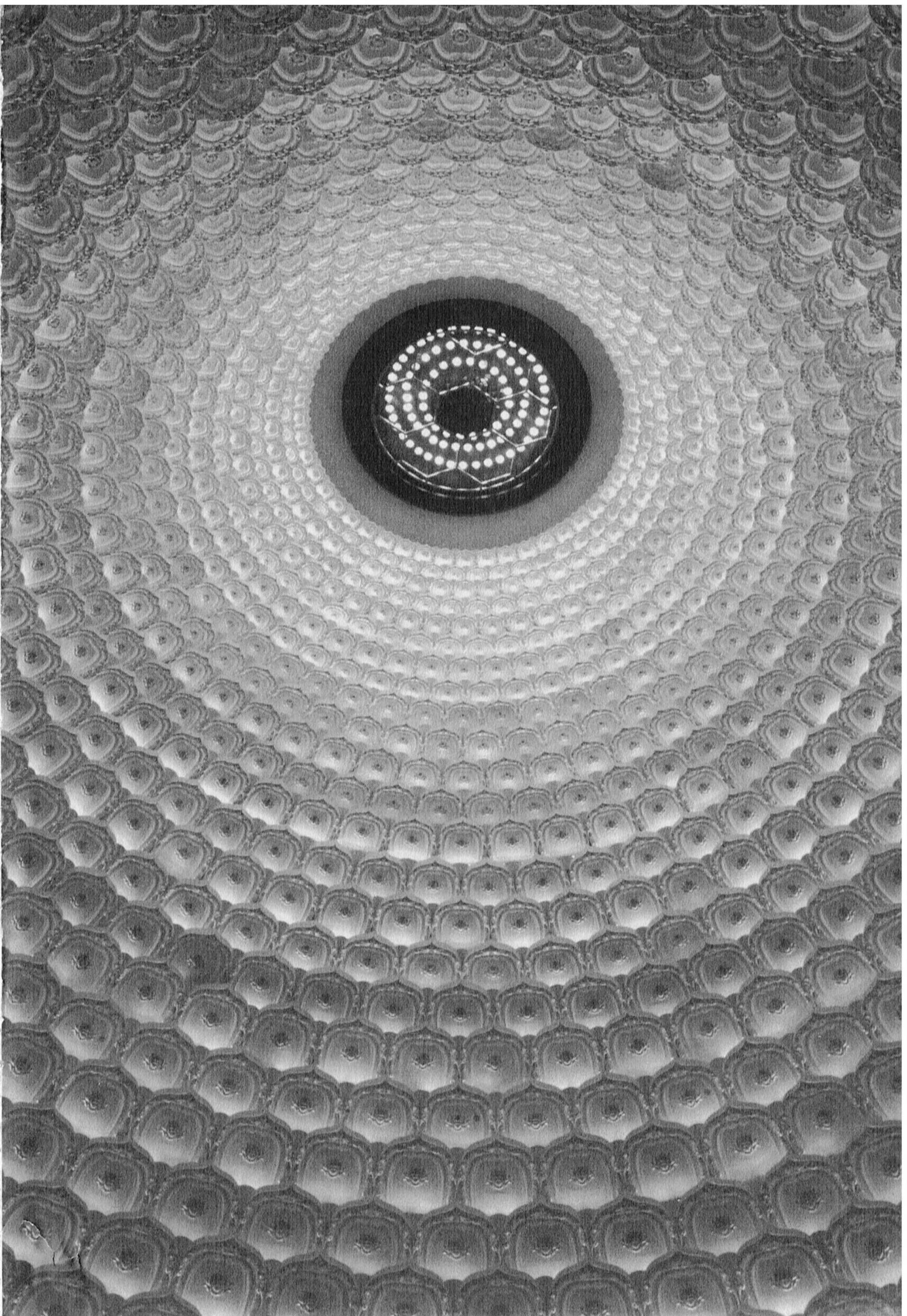
นี่ก็ยาวไปอีกแล้ว

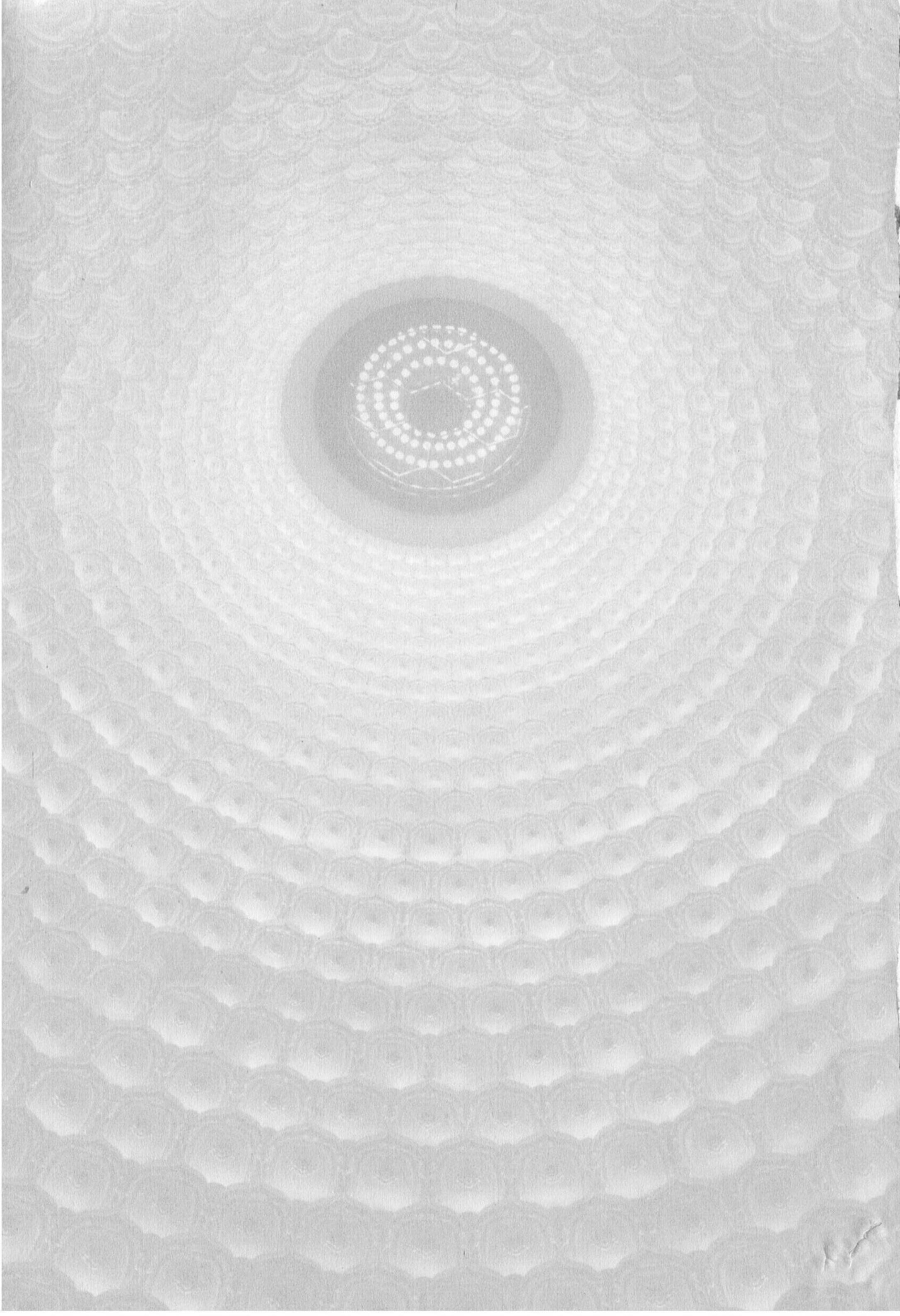
เราปรารถนาอะไรก็ตั้งใจปรารถนา ทำใจให้นิ่งๆ ตั้งใจให้มั่นคงแน่วแน่ แต่อย่าเอาเรื่องที่เราปรารถนานั้น มาเป็นความทุกข์ในใจ

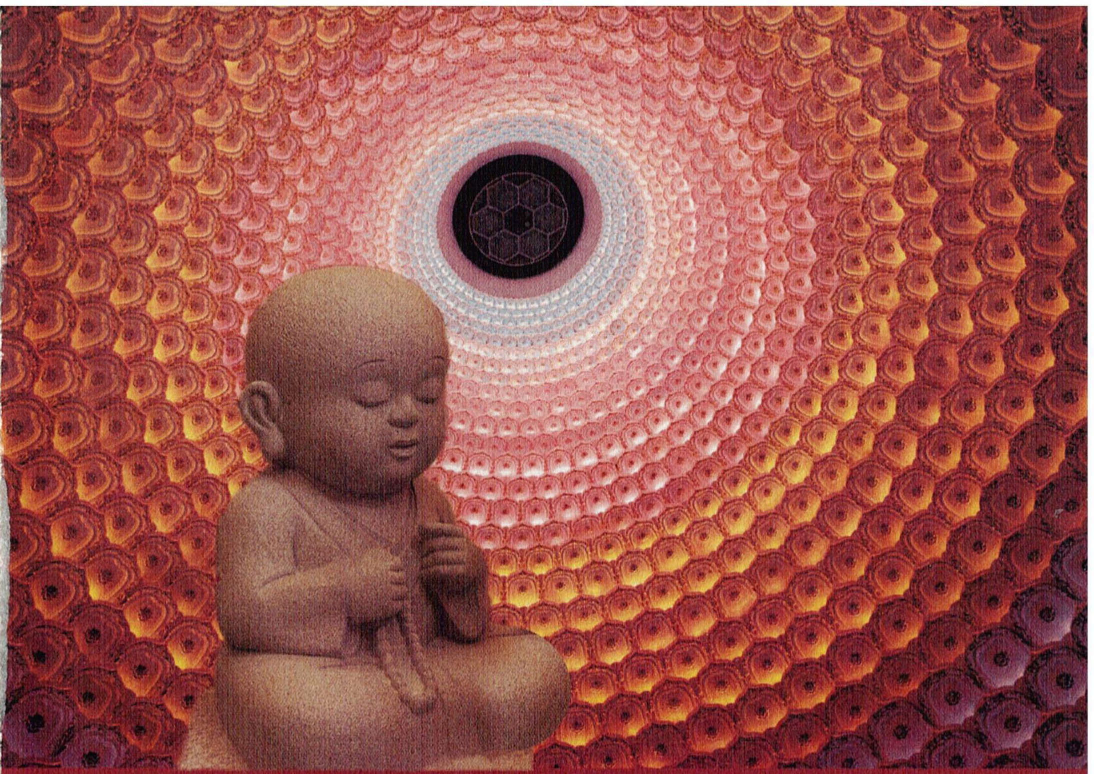
เรารู้ตัวอยู่ว่า **เราเป็นคนธรรมดาสามัญ ก็ยังต้องปรารถนาที่จะรวย ปรารถนาเงินทองทรัพย์สมบัติ** แต่อย่าให้เป็นทุกข์ เพราะความปรารถนาของตน ถ้าเป็นทุกข์แล้ว ก็ให้นึกถึงพระพุทธเจ้า แล้วภาวนา ว่า **พุทโธ ๆ**

ให้ท่านทั้งหลายตั้งใจให้ดี รับพร พระสงฆ์ให้พรเป็นภาษาบาลี เป็นภาษาที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัส

ท่านทั้งหลายตั้งใจรับพรด้วยจิตที่เบิกบาน เท่าที่สามารถจะทำได้ แล้วความดีทั้งหลายทั้งปวง ก็จะเกิดมีขึ้นแก่ท่านทั้งหลาย ขอให้ตั้งใจให้ดีนะ







เนกขัมมบารมี
เพื่อความพ้นทุกข์



เนกขัมมบารมี เป็นบารมีธรรม ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงปฏิบัติทั้งในขั้นธรรมดา ขั้นที่ ๒ ขั้นที่ ๓ บารมีธรรมข้อนี้ มีการกำหนดให้เกิดขึ้นในใจ ประการหนึ่ง พิจารณาให้เกิดขึ้นในทางปฏิบัติได้ อีกประการหนึ่ง

เมื่อพรรณนา เรื่อง **เนกขัมมบารมี** ควรที่จะกำหนดให้ได้ และควรที่จะเข้าใจว่า **เนกขัมมบารมี** ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงปฏิบัตินั้นเป็นอย่างไร เพื่อที่จะดำเนินไปตามแนวทางที่พระองค์ทรงปฏิบัติ อีกประการหนึ่ง ตั้งใจที่จะให้บารมีธรรมข้อนี้ เกิดขึ้นให้แก่ตนให้ได้

ทั้ง ๒ ประการนี้ มีความสำคัญเหมือนกัน แต่ว่า เพื่อจะมุ่งผลในทางปฏิบัติ คือ ให้ทำได้ ก็ควรที่จะกำหนดให้ได้ว่า จะทำอย่างไรจึงจะให้บารมีธรรมข้อเนกขัมมบารมีนี้ เป็นบารมีธรรมที่ให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน อันจะนำตนไปสู่ความพ้นทุกข์โดยประการทั้งสิ้น บรรลุมรรคผลนิพพาน ในที่สุด

จึงขอพรรณนา เพื่อความมุ่งหมาย ๒ ประการนั้น ไปโดยลำดับ

เนกขัมมะ เป็นคำบาลี จะจำคำบาลีได้ หรือไม่ได้ก็ไม่สำคัญ ให้จำความหมายง่ายๆ ได้แก่ **การกำหนดให้จิตใจของตนพ้นออกไปจากกิเลสทั้งหลาย ที่ไม่ดี ที่ชั่วร้าย ที่ร้ายแรง**

การตั้งใจอย่างนี้ และ ลงมือปฏิบัติตามที่ตั้งใจนั้น คือ ทำความตั้งใจให้เกิดขึ้น และทำความตั้งใจนั้น เป็นจริงให้ได้

ประการแรก คือ ทำความตั้งใจ ดังกล่าวแล้ว

ประการที่สอง คือ ต้องปฏิบัติให้ได้

เนกขัมมบารมีอย่างธรรมดา

อย่างที่ท่านทั้งหลายปฏิบัติอยู่ในขณะนี้ เป็นเนกขัมมะในเบื้องต้น ที่เห็นได้โดยไม่ยาก ขอให้พิจารณาดูว่า ขณะนี้ ท่านทั้งหลาย ได้ตั้งใจออกมาจากบ้านเรือนที่อยู่อาศัย เพื่อต้องการที่จะให้พ้นจากสิ่งทั้งหลาย ที่ทำจิตใจต้องผูกติดอยู่ จะเป็นอะไรก็ตาม ที่เป็นสิ่งของต่างๆ ทั้งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิต

ตามธรรมดาสิ่งเหล่านี้ ทำให้จิตใจติดอยู่ และจิตใจที่ติดอยู่อย่างธรรมดานั้น อย่างหนึ่ง ที่ติดอยู่อย่างธรรมดานั้น ก็คือ ติดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นของฉัน สิ่งเหล่านี้เกี่ยวข้องกับฉัน ฉันต้องทำให้สิ่งเหล่านี้เป็นของฉัน และให้เกี่ยวข้องกับชีวิตของฉันให้ได้ ถ้าหากว่าจะเป็นอย่างอื่น ก็จะไม่ยอม

ขั้นแรกก็เป็นธรรมดา คือ นึกว่าเป็นของฉัน
ขั้นที่สองก็นึกว่า ต้องให้เป็นของฉันให้ได้

การนึกขั้นที่สองนี้ เป็นความไม่ดี ชั่วร้าย ร้ายแรง สามารถที่จะทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลงแปรผันได้ โดยไม่รู้ตัว แล้วก็ไม่ทราบว่าสิ่งนี้เอง ที่ทำชีวิตให้แปรผัน สิ่งนี้เอง ที่ทำให้สิ่งชั่วร้ายต่างๆ มาตกแก่ชีวิตตน

เมื่อมีความเข้าใจอย่างนี้แล้ว ท่านทั้งหลายกำหนดถึงการที่มาสมาทานศีล เบื้องต้นก็ไหว้พระทำวัตรเช้า ท่านทั้งหลายก็จะเห็นได้ ว่า จิตใจนั้นมุ่งอยู่กับคำที่สวด ถ้าจิตใจไม่มุ่งอยู่กับคำที่สวดก็ต้องบอกกับตนเอง ว่า ใจนั้นไม่ได้เป็นเนกขัมมะ คือ ไม่พ้นจากสิ่งที่ทำให้ติดอยู่ ยังไปพะวงติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น ที่จริงก็ไม่ได้เป็นสิ่งเสียหายอะไร เพียงแต่ให้รู้เท่าทัน ว่า แทนที่จะอยู่กับคำไหว้พระสวดมนต์ แต่ก็ไปอยู่ในสิ่งที่พระพุทธเจ้า เรียกว่า **อารมณ์** คือ สิ่งต่างๆ กลับไปอยู่ทางโน้น ไม่กลับมาอยู่กับตัวเอง

เมื่อไปอยู่ทางโน้น ก็คิดไปต่างๆ นานา ปากก็ว่าไปอ่านหนังสือไป ตามองเห็น แต่ว่าใจนั้นไปอยู่เสียที่อื่นแล้ว

ท่านทั้งหลายมาทำวัตรสวดมนต์ จึงทำให้ท่านทั้งหลายรู้สึกว่า เวลานี้กำลังสวดมนต์อยู่ กำลังทำวัตร พยายามที่จะประคองให้ความรู้สึกอยู่กับคำที่สวด แม้สมาทานศีลก็เหมือนกัน ก็ให้อยู่กับคำที่สมาทานศีล

เมื่อทำได้อย่างนี้ ก็คือ การออกมาได้จากสิ่งไม่ดีเหล่านั้น

เมื่อออกมาแล้ว ก็เป็นเนกขัมมบารมี เมื่อปฏิบัติได้ บารมีธรรมข้อนี้ ก็เกิดขึ้นแก่จิตใจของผู้ที่กำหนดได้

ให้กายเป็นอิสระคู่กับใจ

เนกขัมมบารมีอย่างธรรมดานี้ แม้จะเป็นการปฏิบัติที่ไม่ยาก แต่ก็ต้องกำหนดให้ได้ ว่า ทำอย่างนี้ เป็นเนกขัมมบารมี ขณะนี้ กำลังบำเพ็ญเนกขัมมบารมี พยายามที่จะอบรมจิต ให้อยู่ในเนกขัมมบารมีให้ได้

เมื่ออยู่ได้ก็ทำให้เกิด**กายวิเวก** คือ กายพ้นจากสิ่งที่ชักนำไปต่างๆ มาเป็นอิสระ คือ **เป็นกายอิสระคู่กับใจ** อย่างที่ท่านทั้งหลายเป็นอยู่ในขณะนี้ กำหนดแล้วก็ทำความเข้าใจกับตนเอง ว่า **ขณะนี้เป็นเนกขัมมบารมี เกิดกายวิเวกแล้ว**

เมื่อกำหนดได้อย่างนี้ ก็จะทำให้จิตใจนั้น สงบลงไป แทนที่จะฟุ้งซ่าน ไปตามกระแสสิ่งต่างๆ จิตก็หยุดอยู่

การหยุดอยู่ได้แม้ชั่วระยะเพียงนิดเดียว ก็จะเป็นผลานิสงส์ที่จะป้องกันไม่ให้สิ่งร้าย สิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ผูกมัด เข้ามาสู่ใจ แล้วก็จะเป็นผลให้กายและใจห่างออกไปจากสิ่งเหล่านั้น ทีละน้อยๆ

จนกระทั่งเกิดความรู้สึกว่า **สิ่งเหล่านี้เป็นศัตรูของจิต สิ่งเหล่านี้เป็นศัตรูของกาย**

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า พระกุมารน้อยนี้ ประสูติออกมาแล้ว จะทำให้พระองค์ติดอยู่ พระราชกุมารนี้ จึงเรียกว่า **ราหุล** คือ **เป็นห่วงที่คล้องพระองค์ไว้**

พระพุทธเจ้าทรงมีบารมีธรรม ทรงบำเพ็ญมาข้ามภพข้ามชาติ ก็ทรงเห็นห่วงได้ง่าย แต่คนธรรมดาสามัญ ที่มีบารมีธรรมน้อย ก็

ยากที่จะเห็น แต่ก็เข้าใจว่า นี้คือ ข้อปฏิบัติของพระพุทธเจ้า แม้จะปฏิบัติไม่ได้อย่างพระองค์ แต่ขณะนี้ก็กำหนดให้ได้ว่า ได้พ้นออกมาแล้ว ก็ขอให้พ้นนานๆ คือ ให้จิตนี้ห่างให้นาน ให้กายนี้ห่างให้นาน อย่างน้อยก็ชั่วโมง สองชั่วโมง ให้กายห่าง แล้วจิตห่าง

ห่างทั้งกายและจิต เรียกว่า **วิเวก** คือ พ้นสงัดจากสิ่งเหล่านั้น สิ่งไม่ดีเหล่านั้นไม่มารบกวน

เมื่อทำความเข้าใจได้อย่างนี้แล้ว ก็กำหนดในทางการปฏิบัติอื่นๆ ที่จะเป็นประโยชน์เกื้อกูล ให้เกิดเนกขัมมบารมีให้มากขึ้น เช่น เวลาสมาทานศีล ว่า **ปาณาติปาตา เวรมณี** ความหมายเข้าใจ แต่แปลคำบาลีไม่ได้ ก็กำหนดที่เจตนา ตั้งใจว่า เวลานี้ การกระทำของข้าพเจ้า การพูดของข้าพเจ้า ไม่ให้มีปาณาติบาต ไม่คิดที่จะไปฆ่าแกงใคร ไม่คิดที่จะทำร้ายใคร ไม่คิดที่จะผูกพยาบาทต่อใคร ไม่คิดที่จะเบียดเบียนใคร

กายและวาจาของข้าพเจ้าขณะนี้ จึงเป็นกายและวาจาที่มีศีล ทำความเข้าใจอย่างนี้ให้เกิดขึ้น ก็กล่าวได้ว่า กาย วาจามีศีล กายและวาจามีศีลอย่างนี้ ถ้าเป็นบารมีก็เรียกว่า ศีลบารมีอย่างที่สอง เมื่อห่างออกมาได้ ก็เป็นเนกขัมมบารมี เป็นบารมีอย่างที่สาม ซึ่งพอที่จะกำหนดได้ไม่ยากนัก เพียงแต่ว่าทำความเข้าใจให้ได้ แล้วน้อมนำมาสู่การปฏิบัติให้ได้

ตามที่พรรณนามานี้ ก็พอที่จะเข้าใจได้ว่า เนกขัมมบารมี คือ ทำใจให้ห่างจากสิ่งทั้งหลาย ๓ อย่าง

อย่างหนึ่ง ก็คือ ทำให้ลุ่มหลงติดอยู่

อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ ทำให้ผูกใจเจ็บ

อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ คิดจะทำลายเบียดเบียน

สามประการนี้ เมื่อหลีกออกมาได้ชั่วระยะหนึ่ง ก็กล่าวได้ว่าเป็น **เนกขัมมบารมี**

ทางแห่งเนกขัมมบารมี

ที่จริง สามัญชนคนธรรมดา จะให้จิตห่างจากความลุ่มหลงตลอดเวลานั้น ทำได้ยากยิ่งนัก แต่ก็สามารถที่จะทำให้เกิดขึ้นได้เป็นระยะๆ เมื่อรวมเอาระยะๆ ต่างๆ มาผสมกันเข้า ก็จะเป็นบารมีธรรมเต็มขึ้นมา

ผู้มุ่งปฏิบัติอย่างธรรมดา คือ สามัญชนโดยทั่วไป ทำให้จิตห่างจากความลุ่มหลงได้เป็นระยะๆ ก่อน เช่น **วันนี้เป็นวันธัมมัสสวนะ** ก็มากำหนดในใจ ให้เกิดเป็นเนกขัมมบารมีให้ได้ ให้จิตใจไม่ไปผูกติดอยู่กับสิ่งที่เคลิบเคลิ้มหลงใหลไป ทำให้จิตใจห่างออกมาจากการผูกใจเจ็บ ทิ้งไว้ก่อน ให้จิตใจห่างออกมาจากการคิดที่จะเบียดเบียนทำลายล้างผลาญ

ห่างออกมาก่อน แม้ชั่วระยะหนึ่ง ก็จะช่วยชีวิตได้มาก

นี่แหละ คือ ทางแห่งเนกขัมมบารมี ที่จะนำชีวิตไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง สิ่งที่ตรงกันข้ามที่จะมองเห็นว่าเป็นภัย และควรจะได้หลีกพ้น ตามหลักเนกขัมมบารมี ก็นึกถึงสิ่งที่เป็นโทษพร้อมๆ กันไปด้วย

แต่ไม่ใช่นึกในขณะที่ปฏิบัติ นึกในเวลากำหนดทำสิ่งที่ดีเพียงให้เข้าใจเสียก่อน ว่า ถ้าติดอยู่ในสิ่งทั้งหลาย ที่ทำให้จิตใจเคลิบเคลิ้มไป ก็จะนำให้ชีวิตและจิตใจของตน ให้ไปพบกับสิ่งที่เป็นโทษต่างๆ ที่มองไม่เห็น

ในเวลานั้น มองเห็นอย่างเดียว คือ เคลิบเคลิ้มไป หลงใหลไป ดีใจไปตาม สบายใจ นึกว่า อยู่เป็นสุขแล้ว แต่แท้ที่จริง สิ่งเหล่านี้

จะนำไปสู่ภัยอันตรายมาก โดยไม่รู้ตัว

การผูกใจเจ็บก็เหมือนกัน

การคิดทำลายล้างผลาญก็เช่นเดียวกัน

ผูกใจเจ็บก็นึกว่า ไม่เป็นอะไร แต่การผูกใจเจ็บนั้น จะนำสิ่งที่เป็นภัยมาสู่ตนนานัปการ ทั้งขั้นธรรมดาและร้ายแรง

ที่จริง สามัญชนคนธรรมดาจะไม่ผูกใจเจ็บ ก็คงเป็นไปได้ยาก เพราะยังมีโทสะ ซึ่งก็ต้องมีวิบากตามมาจากการผูกใจเจ็บเป็นธรรมดา ผลแห่งวิบาก ก็คือ ภัยร้ายแรงนานัปการที่จะเกิดแก่ตน ตามที่กล่าวแล้วนั่นเอง

แต่ขณะที่นั่งอยู่นี้ สามารถที่จะทำได้ ว่า **ไม่ให้ผูกใจเจ็บ**

เมื่อจะไม่ให้ผูกใจเจ็บ แล้วจะเอาใจไปไว้ที่ไหน?

อย่างง่ายๆ ก็เอาใจไว้ที่**พระพุทธคุณ** ระลึกถึงพระพุทธเจ้าเข้าไว้ ไม่ให้ใจไปผูกใจเจ็บต่อคนนั้นคนนี้ สิ่งนั้นสิ่งนี้ สิ่งที่ไม่ชอบทำให้ผูกใจเจ็บ ห่างออกมาจากสิ่งนั้น แล้วมาอยู่กับพระพุทธเจ้าโดยการระลึกถึงพระพุทธเจ้า

ชั่วระยะสั้นๆ เพียงเท่านี้ ก็สามารถทำได้

ท่านจึงสอนวิธีห่างจากสิ่งที่ไม่ดีเหล่านี้ เรียกว่า **ภาวนา** ไว้เช่น เวลานี้ ให้ใจไปอยู่ที่ไหน ให้ใจไปอยู่กับพระพุทธเจ้า

ก็ภาวนา ว่า **พุทโธ ๆ**

ให้ใจไปอยู่กับความเป็นจริงของชีวิต ก็นึกว่า **เกิดมาแล้วก็ต้องตาย ไม่มีใครอยู่ได้สักคน ตายหมด เมื่อเป็นอย่างนี้เราก็ตาย คนอื่นก็ตาย เราก็ตาย อย่ามัวผูกใจเจ็บคนอื่นอยู่เลย**

เมื่อนึกได้อย่างนี้แล้ว ก็นึกว่า **อะไรที่จะทำให้เป็นโทษเป็นภัย อย่าทำเลย ทำสิ่งที่ไม่เป็นโทษเป็นภัยดีกว่า**

นั่นก็คือ ให้จิตใจของตนไปอยู่กับพระพุทธเจ้านั่นเอง

อย่างนี้เป็นข้อปฏิบัติ หรือ เป็นพระกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นทาง

แห่งเนกขัมมบารมี ที่คนธรรมดาสามัญพอทำได้

และเพียงแต่นึกอย่างเดียว ก็ไม่ได้

ต้องภาวนาไปด้วย ภาวนาว่า **พุทโธ ๆ** เห็นความเป็นจริงของชีวิต แม้กำหนดไม่ได้ว่า **รูปเกิดดับ นามเกิดดับ** แต่ก็นึกอย่างรวม ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว นึกว่า**ต้องตายหมด เขาก็ตาย เราก็ตาย พยาบาทมาดร้ายอย่างไร ก็เพียงถึงแค่ตายเท่านั้นแหละ พอไปถึงตายแล้ว ก็หมดกันสิ้นกันแค่นั้นเอง**

เพราะฉะนั้น พยายามนึกถึงว่า **สิ้นทั้งเราทั้งเขา**

เราก็ทำใจให้ห่างออกมาเสีย แล้วจิตใจของเราก็จะได้ปลอดโปร่ง เป็นทางแห่งเนกขัมมบารมี

อย่างนี้เป็นแนวปฏิบัติง่าย ๆ

ความหน่ำใจคือทางเสื่อม

การห่างจากสิ่งไม่ดีประการอื่น ๆ เช่น การคิดทำลายล้างผลาญ ก็เหมือนกัน เห็นได้ง่าย ๆ ทราบกันทั้งนั้น ว่า ที่เขาคิดล้างผลาญกันอยู่นั้น ล้างผลาญกันทำไม เพราะล้างผลาญแล้วก็ไม่เห็นได้อะไรขึ้นมา ก็เพียงแต่ว่า จะเพิ่มกิเลสให้เกิดขึ้นอีก คือ **หน่ำใจ ให้ตายไปเสีย ให้ลำบาก ให้แข้งขาหัก** พอเขาเป็นอย่างที่คิดนั้นแล้ว ก็หน่ำใจ

หน่ำใจ ก็ทำให้เกิดโทษแก่ตน โดยไม่รู้ตัว เข้าใจผิดว่า ที่หน่ำใจนั้น คือ **ทางสวรรค์**

แท้ที่จริง **หน่ำใจ** คือ **ทางนรก** ทำให้ตนเองตกนรกโดยไม่รู้ตัว ทำให้ตนเองเสื่อม โดยไม่จำเป็น

การทำจิตให้พ้นจากสิ่งที่ชั่วร้ายทั้ง ๓ ประการนี้ คือ

หลีกพ้นจากสิ่งที่ทำให้จิตใจลุ่มหลง มัวเมา

พ้นจากการอาฆาตพยาบาท

พ้นจากการคิดเบียดเบียน

ก็เป็นเนกขัมมะ

สามารถที่จะปฏิบัติได้ ในเวลาที่มีความรู้สึกตัว ทั้งในขณะนี้ ทั้งในเวลาที่อยู่ในที่อื่นๆ แม้จะต้องทำการทำงาน แต่เมื่อมีโอกาส ก็ลองนึกดู นึกให้หลีกพ้นจากสิ่งที่ทำให้จิตใจลุ่มหลงมัวเมา หลีกพ้นจากการอาฆาตพยาบาท หลีกพ้นจากการคิดเบียดเบียน

ถ้านึกอย่างนี้แล้ว อย่างน้อยก็ทำให้ใจสว่างขึ้นมาบ้าง

แต่ถ้านึกไม่ได้เลย ก็มีแต่มืดอย่างเดียว มืดโดยไม่รู้ตัว นึกว่ามืด คือ สว่าง นึกว่าสว่าง คือ มืด เห็นตรงกันข้ามไปหมด เห็นดำเป็นขาว เห็นขาวเป็นดำ อย่างที่พูดให้เข้าใจง่ายๆ มาแต่โบราณ ว่า **เห็นกงจักรเป็นดอกบัว**

แทนที่จะเห็นเป็นกงจักร แต่กลับเห็นเป็นดอกบัว

ความเข้าใจผิดอย่างนี้ ทำให้ไม่สามารถหลีกออกมาได้ หลีกออกมาไม่ได้ ก็คือ ไม่มีเนกขัมมบารมี แม้จะทำอย่างอื่นร้อยแปดพันเก้า แต่ถ้าปลีกตนออกมาไม่ได้ ก็ขาดเนกขัมมบารมี ก็ไม่สามารถที่จะไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยประการทั้งปวง

การพ้นทุกข์ โดยประการทั้งปวง เป็นจุดสุดยอด ของการบำเพ็ญบารมี

แต่ว่า การพ้นทุกข์เป็นระยะๆ นั้น เป็นสิ่งที่คนธรรมดาสามัญสามารถทำได้ สามารถปฏิบัติได้

เมื่อปฏิบัติแล้ว สิ่งที่ดี ที่เห็นได้ในปัจจุบัน คือ ทำให้เกิดความโล่งใจ แต่จะเห็นว่า โล่งใจก็ต้องค่อยๆ ทำเมื่อทำไปแล้ว ก็จะมีความรู้สึกที่ถูกต้องเกิดขึ้นมาเอง ว่า พ้นมาได้อย่างนี้ดีนักหนาแล้ว ถ้าไม่พ้นมาได้อย่างนี้ จะเป็นอย่างไรก็ไม่รู้ พ้นมาได้ ก็จะเป็นทางแห่งความพ้นทุกข์ให้กับชีวิตของตนเองได้

เนกขัมมบารมีดังที่กล่าวมานี้ เป็นเนกขัมมะอย่างธรรมดา มุ่งเอาความพ้นทุกข์เป็นที่สุด

ถ้าเนกขัมมบารมีของพระพุทธเจ้า ก็มุ่งเอาพระโพธิญาณ พระองค์ทรงเห็นว่า **พระโพธิญาณ** คือ ได้บรรลุเป็นพระพุทธเจ้าสำคัญกว่า**พระราหุล** สำคัญกว่า **พระราชบัลลังก์** สำคัญกว่า **พระเจ้าสุทโธทนะ** และสำคัญกว่า **พระนางพิมพา**

พระโพธิญาณสูงสุดกว่าสิ่งอื่นใดทั้งปวง

นั่นเป็นเรื่องของพระพุทธเจ้า พอที่จะให้นึกเป็นแนวว่า พระองค์ตั้งจิตไว้สูงสุดแบบนี้ ในเบื้องต้น จึงสละพระราหุลได้

สามัญชนคนธรรมดาเริ่มปฏิบัติ ในเนกขัมมบารมี ก็ฝึกหัดตามที่ท่านอธิบายไว้

ที่นำเนกขัมมบารมีมาพรรณนาไว้ บางประการ ก็พอที่จะให้เห็นว่า **เนกขัมมบารมี** เราทำได้ และก็ทำได้แล้วในขณะนี้ ไม่ใช่เพียงแต่เข้าใจว่า ทำได้เท่านั้น แต่สามารถทำได้จริงๆ แล้วในขณะนี้

เนกขัมมบารมีขั้นที่สอง คือ การตั้งใจให้แน่วแน่ ว่า จะพยายามตัดสิ่งเหล่านี้ แต่ว่ายังมีอุปสรรค ห่วงร่างกายของตัวเอง อวัยวะส่วนนั้นส่วนนี้ ห่วงไปหมด ห่วงร่างกายของตน ต้องตัดสินใจให้ได้ว่า ร่างกายของตนนี้ก็ไม่สำคัญ สำคัญที่เนกขัมมะบารมี ว่า ทำอย่างไรจึงจะพ้นจากสิ่งเหล่านี้ให้ได้ เมื่อพ้นไปได้ แม้จะตายก็ช่างไม่เป็นไร แม้จะเจ็บก็ไม่เป็นไร

อย่างนี้เป็นบารมีขั้นที่สอง คือ ไม่ห่วงแล้ว ไม่ห่วงมือ ไม่ห่วงเท้า ไม่ห่วงอวัยวะต่างๆ ของตัวเอง ที่สุดจะหวงกัน ที่สุดจะรักกัน

ที่จริง อวัยวะร่างกายก็รักเหมือนกัน แต่ว่ามีสิ่งที่น่ารักมากกว่านี้ นั่นก็คือ **เนกขัมมบารมี** ตัดสินใจลงไปว่า สิ่งเหล่านี้ไม่สำคัญกว่าเนกขัมมบารมี แล้วก็พยายามปฏิบัติถอนตนออกมาจากสิ่งสามประการ ดังที่กล่าวแล้ว โดยไม่ต้องคำนึงถึงอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

เนกขัมมบารมีประการที่สาม คือ แม้แต่จะต้องตายก็ยอมจะทำใจให้พ้นจาก**การลุ่มหลงมัวเมา จากการอาฆาตพยาบาท และจากการคิดเบียดเบียน** ทั้งสามอย่างนี้ให้ได้

อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ ท่านทรงบำเพ็ญบารมีมาโดยลำดับ จนกระทั่งขั้นสุดท้าย ประทับนั่งใต้ต้นมหาโพธิ์ ระหว่างที่ประทับนั่งก็มีพญามารเข้ามารบกวน ให้เห็นเป็นพญามาร ต้องการให้พระองค์ลุกขึ้นจากพระแท่นที่ประทับนั่ง พญามารก็พยายามทำโดยประการต่างๆ รวมแล้วก็สามประการเหมือนกัน คือ อย่างหนึ่งก็เรียกว่า **โลภะ โทสะ โมหะ** อีกอย่างหนึ่ง ก็คือ **ราคะ โทสะ โมหะ**

คำต้นต่างกัน คือ ราคะ กับ โลภะ สองประการเหมือนกัน ราคะและโลภะ ต่างกันเพียงรูปคำ

ที่จริง โดยความหมายก็เหมือนกัน คือ เป็นสิ่งที่ทำให้ใจเคลิบเคลิ้ม หลงใหล ยินดีไปตามนั้น

พญามารต้องการให้พระพุทธเจ้ามีจิตใจหลงใหลให้ได้ แต่พระพุทธองค์ทรงตั้งพระสติ กำหนดได้ว่า พระโพธิญาณที่จะตรัสรู้หลุดพ้นทุกข์ โดยประการทั้งปวงนั้น สำคัญกว่าสิ่งเหล่านี้ทั้งสาม

ประการ จึงทรงอธิษฐานอย่างแน่วแน่ ว่า **แม้จะต้องตาย ก็จะไม่ทรงลุกจากพระแท่นที่ประทับนั่งเป็นอันขาด** เป็นเหตุให้พระองค์ทรงบรรลุพระโพธิญาณ เป็นพระพุทธเจ้า

ประโยชน์อันใหญ่หลวง ก็เกิดขึ้นแก่โลก จนกระทั่งในปัจจุบันได้รับทราบว่า พระองค์ทรงบรรลุพระโพธิญาณ ก็นำมาสู่ใจ เพียงนำมาสู่ใจแค่นั้น ก็ทำให้ใจเกิดความสว่าง ประโยชน์อันยิ่งใหญ่แก่โลกก็เกิดขึ้นอย่างนี้

พระพุทธองค์เป็นเช่นนี้

บรรดาความทุกข์ทั้งหลาย ประมวลลงที่ความทุกข์กายและทุกข์ใจ

แต่ว่า ผู้ที่ยังเป็นสามัญชนคนธรรมดา ก็ต้องค่อยๆ ปฏิบัติไป แต่อย่านึกว่า ชีวิตนี้ก็ไม่สำคัญ ถ้าชีวิตได้เข้าถึงเนกขัมมบารมี ตายเมื่อไหร่ ก็ไม่สำคัญ ตายก็ได้ไม่เป็นไร แต่ขอให้ตายอย่างเนกขัมมบารมี คือ ตายอย่างไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากสิ่งทั้งปวง โดยประการทั้งสิ้น

แต่ว่า ถ้าสิ้นชีวิตลงด้วยการที่ติดอยู่กับสิ่งเหล่านี้ มีแต่สิ่งเลวร้ายต่างๆ อันตรายร้ายแรง ก็จะเกิดขึ้นแก่ชีวิต ตายก็ตายเถอะ แต่ว่า ขออย่าให้ตายด้วยการที่จะหมกหมุ่นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ เมื่อตัดสินใจได้อย่างนี้ ไม่ห่วงแม้แต่ชีวิตของตน ตายเมื่อไหร่ก็ได้

ก็เป็นปรมัตถบารมี

บารมีทั้งสามขั้น พอที่จะเข้าใจได้โดยไม่ลำบาก

ประการแรก ก็คือ การปฏิบัติอย่างธรรมดา ยกใจให้พ้น แล้วก็ให้ไปอยู่กับพระพุทธเจ้า ด้วยการภาวนาว่า **พุทโธ ๆ**

ประการที่สอง ก็คือ ยอมเสียสละได้ แม้อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ที่จะเป็นอุปสรรคขัดขวาง ไม่ให้ออกไปจากสิ่งเหล่านี้ อันเป็นเนกขัมมบารมี ก็เสียสละได้

ประการที่สาม ก็คือ เสียสละได้แม้กระทั่งชีวิต ก็คือ ตาย ตายก็ไม่กลัว ขอให้ได้ปลีกใจออกมาจากสิ่งชั่วร้ายเหล่านั้นให้ได้

ตายอย่างที่ไม่มีความชั่วร้าย นำไปสู่ความพ้นทุกข์

ตายอย่างที่มีความชั่วร้ายเข้ามาปะปนอยู่ นำไปสู่ความทุกข์ โดยประการทั้งปวง อีกเหมือนกัน

บรรดาความทุกข์ทั้งหลาย ก็ประมวลมารวมลงที่กาย และที่ใจ

อย่างที่สามัญชนคนธรรมดาทั้งหลาย เวลามีทุกข์มากๆ ก็มักพูดว่า **ทำไมจึงเป็นอย่างนี้ ทำไมจึงเป็นทุกข์เหลือเกิน ทำไมจึงเดือดร้อนเหลือเกิน ทำไมชีวิตจึงเป็นอย่างนี้**

แต่ว่า ไม่ได้ค้นหาไปที่ต้นเหตุ ว่า ที่ต้นเหตุนั้น ก็คือทำเหตุให้ความทุกข์ทั้งหลายมารวมที่ชีวิตของตนนั่นเอง

เนกขัมมบารมี แม้ขั้นธรรมดา ก็เป็นขั้นที่จะทำให้สิ่งที่ไม่ดีทั้งหลาย ห่างออกจากกายและใจของตน

เมื่อห่างไปได้ก็เรียกตามคำบาลี ตามแนวปฏิบัติ ก็คือ ให้เกิด **กายวิเวก จิตวิเวก จนกระทั่งอุปธิวิเวก ไม่มีกิเลสเข้ามารบกวนจิตใจ**

การปฏิบัติที่เป็นเนกขัมมบารมี ก็คือ ยกจิตใจ ให้พ้นจากสิ่งเหล่านี้ จากธรรมดาสามัญที่ค่อยๆ ปฏิบัติ ก็คือพยายามทำให้สิ่งที่

ไม่ดีทั้งหลายห่างออกไปจากชีวิต แม้ห่างออกไปที่ละนิดก็ยังดีกว่าไม่ห่างออกไปเลย

มีทรัพย์สินเงินทอง ดีแล้ว แต่อย่าทำให้ทรัพย์สินเงินทองเป็นอุปสรรคต่อความสุขของชีวิต

มีปัจจัย ๔ ของชีวิตอย่างสมบูรณ์ ดีแล้ว แต่อย่าให้ปัจจัย ๔ เป็นอุปสรรคต่อชีวิต จนกระทั่งเกิดความเดือดร้อน โดยประการต่างๆ เช่นว่า เป็นทุกข์ธรรมดา เป็นทุกข์อย่างร้ายแรง เป็นต้น

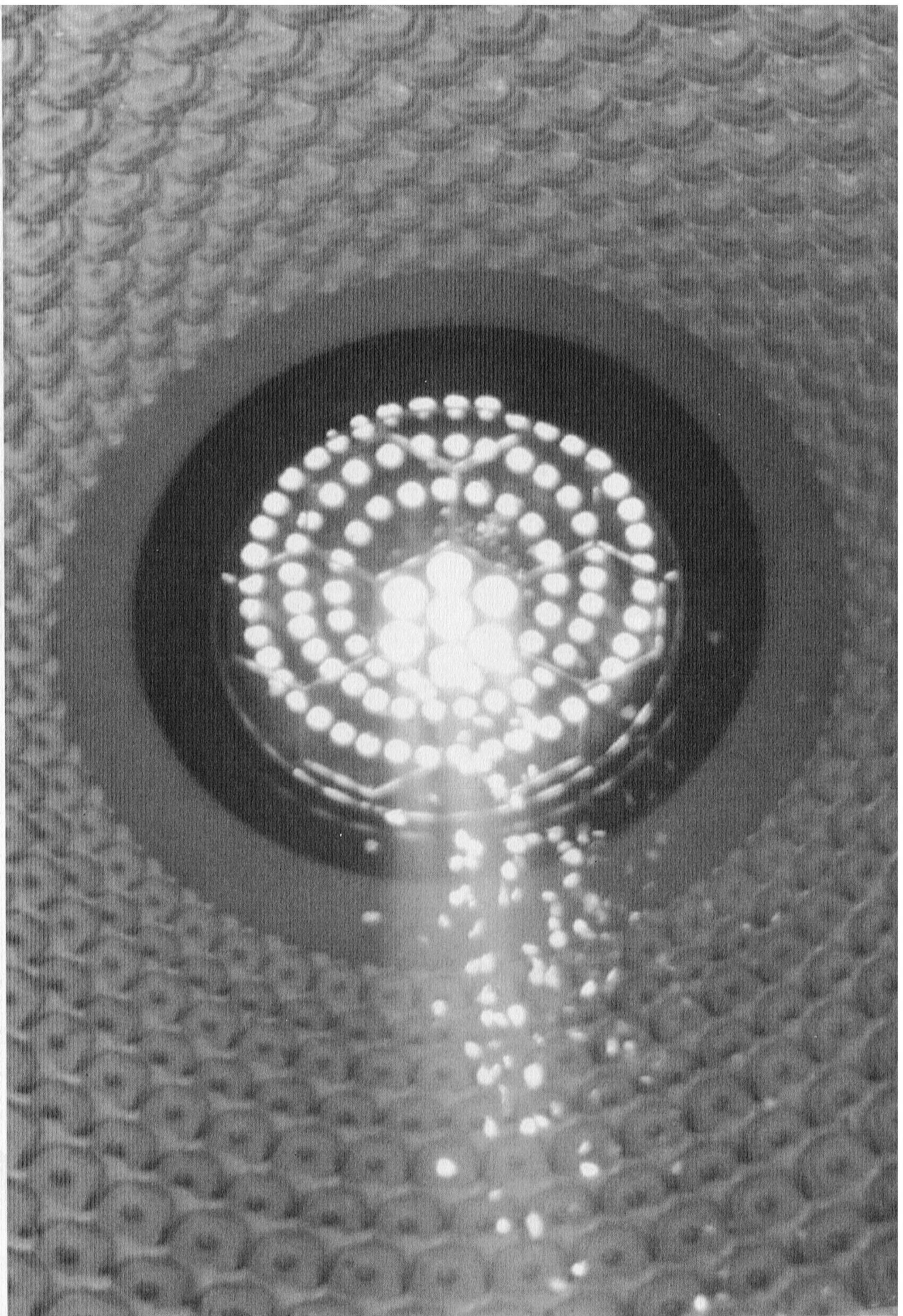
เนกขัมมบารมี จึงเป็นแนวปฏิบัติ ที่จะทำให้ชีวิตประสบกับสิ่งที่ดีงาม ที่เรียกรวมได้ว่า **ความสุข**

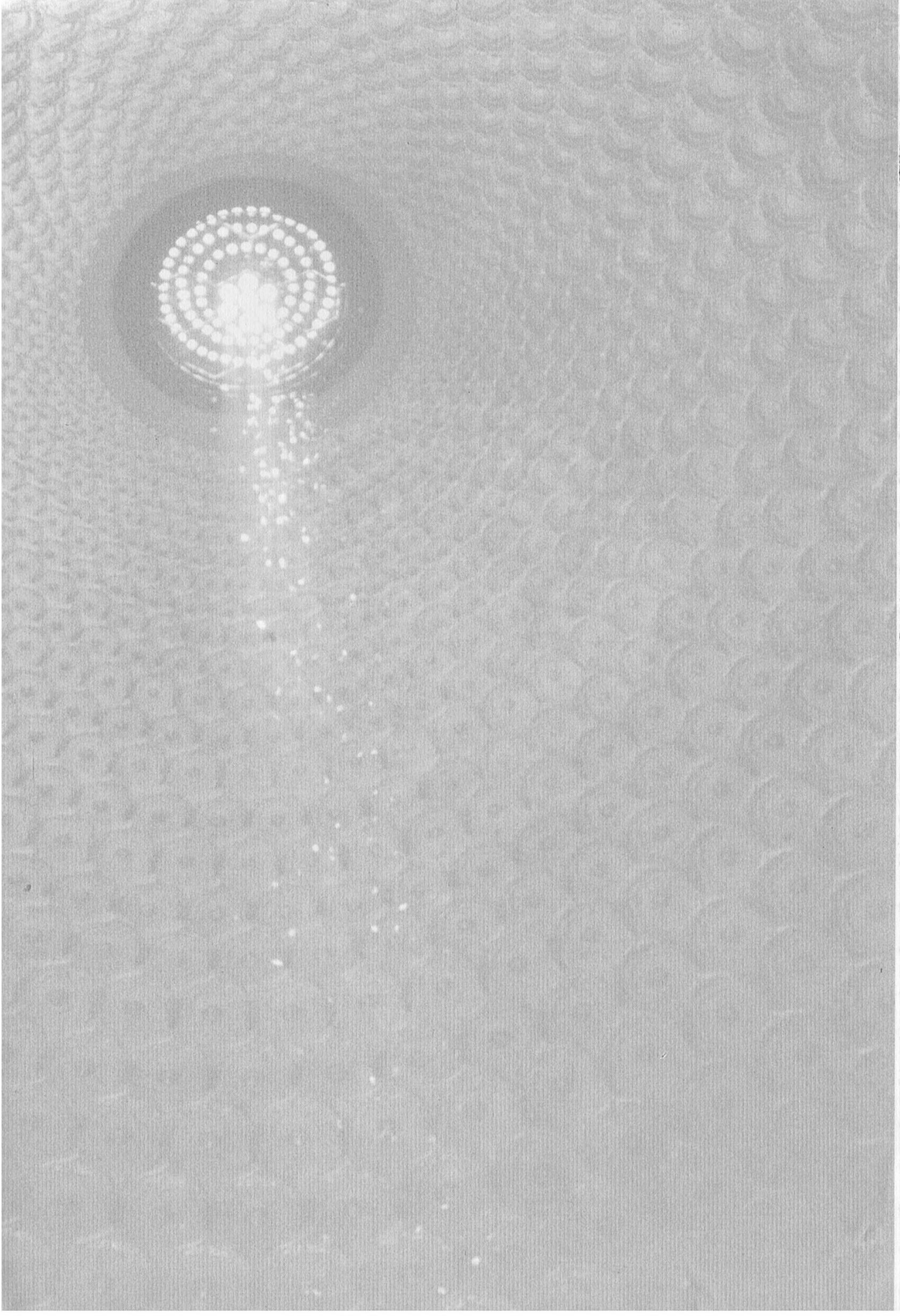
แม้จะเป็นคนธรรมดาสามัญ แต่ก็ให้ชีวิตมีความสุขบ้าง อย่าให้มีความทุกข์อยู่ตลอดเวลา อย่าให้มีความทุกข์มากกว่าความสุข ให้มีความสุขมากกว่าความทุกข์ และความสุขที่สำคัญ คือ ความสุขที่มีพร้อมทั้งกายและใจ

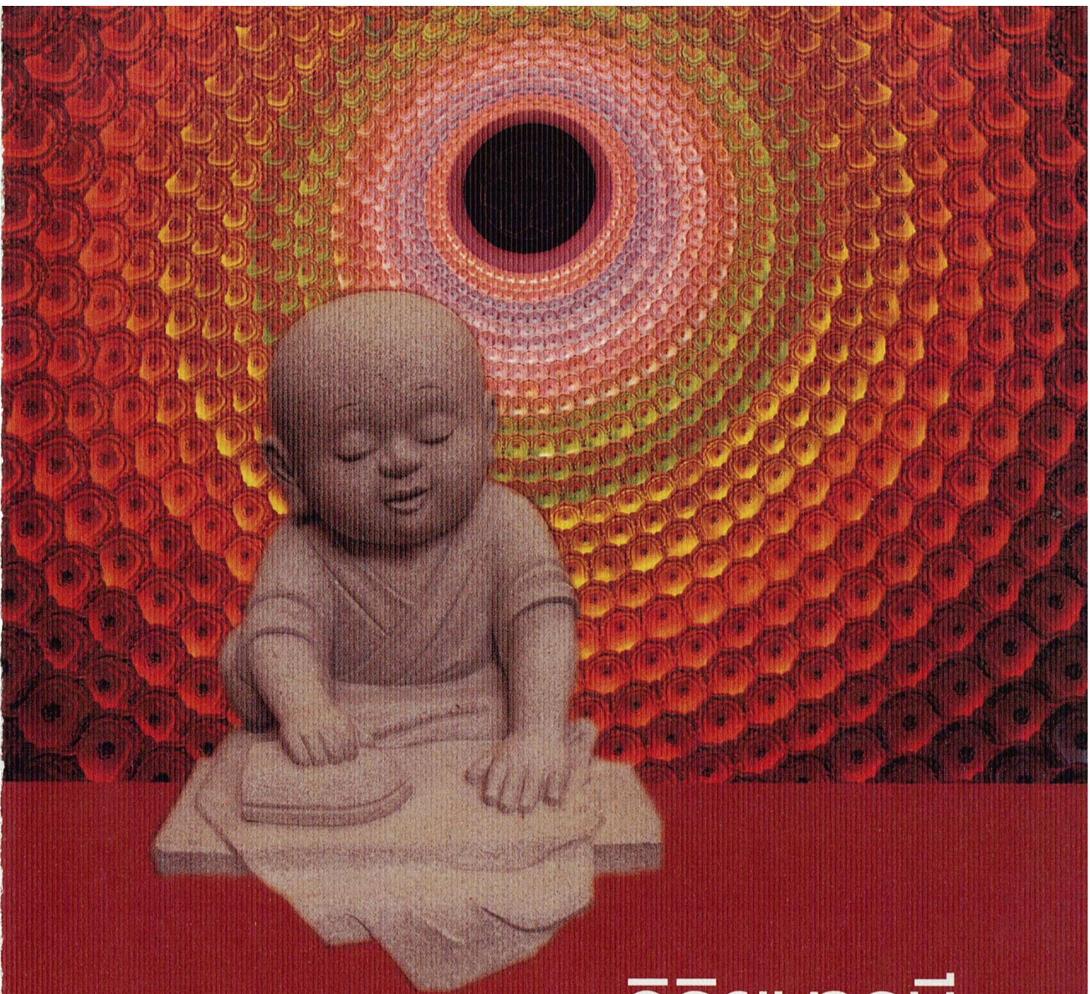
บรรดาความสุขทั้งปวง ก็ประมวลรวมลงที่สุขกายและใจ

ความสุขที่มีพร้อมทั้งกายและใจนี้ ก็คือ ทำให้สิ่งร้ายสามประการนั้นพ้นจากไป ค่อยๆ ห่างไปๆ แล้วก็จะเป็นความสุขที่สมบูรณ์ทั้งกายและใจ

ก็จะเป็นเนกขัมมบารมี ตามที่พระพุทธองค์ ทรงบำเพ็ญ และทรงสั่งสอนไว้







วิริยบารมี
เพื่อความพ้นทุกข์



วิริยบารมี เป็นที่เข้าใจกันชัดเจนดีอยู่แล้ว สำหรับผู้นับถือพระพุทธศาสนา แม้จะเป็นภาษาบาลี แต่ก็เป็นที่เข้าใจว่า หมายถึง **ความพากเพียรพยายาม** ความเข้าใจที่กว้างออกไป โดยประการต่างๆ ผู้นับถือพระพุทธศาสนา ก็ทราบกันดี

แม้เรื่องที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของ ทรงบำเพ็ญวิริยบารมีอย่างไรบ้าง ที่ปรากฏในชาดก เรื่อง **"พระมหาชนก"** ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงนิพนธ์ ก็ทราบกันดีอยู่แล้ว เป็นตัวอย่างที่จะให้ผู้นับถือพระพุทธศาสนา นำมาสู่การปฏิบัติสำหรับชีวิตของตน ตามกำลังความสามารถ

วิริยบารมี หรือความพากเพียรพยายาม ที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุด ในพระพุทธศาสนานั้น หมายถึง ความพากเพียรพยายามไปสู่ความหลุดพ้น จากกิเลสอาสวะต่างๆ ของคนโดยทั่วไป

แต่วิริยะตามความมุ่งหมายของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งหมายเอา **พระโพธิญาณ** คือ การที่จะให้พระองค์ได้ตรัสรู้ แล้วทรงประกาศพระธรรมคำสอนที่ได้ตรัสรู้นั้น แก่คนทั้งหลาย

วิริยบารมี ขององค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงทรงมุ่งอย่างเดียว คือ เพียรพยายามให้ไปสู่ความหลุดพ้นให้ได้ ให้รู้ธรรมที่ประเสริฐสูงสุดให้ได้ พากเพียรพยายามให้ได้เห็นชัดเจนว่า **ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้มีทุกข์ ทำอย่างไรไม่ให้มีสมุทัย ทำอย่างไรจึงจะให้มีนิโรธ และมีมรรค**

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงบำเพ็ญบารมีข้อนี้ข้ามภพข้ามชาติ จนพระชาติสุดท้าย เป็นเจ้าชายสิทธัตถะ อย่างที่ได้ทราบแล้ว ว่า ในอดีตชาติ พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญวิริยบารมีอย่างไร เช่น เรื่อง **พระมหาชนก** เป็นต้น ก็เป็นเรื่องเกี่ยวกับองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงบำพ็ญวิริยบารมี ที่ท่านกล่าวไว้ในชาดก ซึ่งเป็นเรื่องที่เคยเกิดขึ้นแล้ว

ความเพียรเป็นธรรมชาติของจิต

วิริยบารมี จึงสำคัญอยู่ที่ความตั้งใจ ว่า ทำอย่างไร จึงจะให้วิริยบารมี ซึ่งเป็นสิ่งที่มีอยู่ในใจโดยธรรมชาติกว้างขวางสูงขึ้นไป คือ ทุกคนที่เกิดมา ต้องมีวิริยบารมีอยู่ในใจด้วยกันทั้งนั้น เป็นธรรมชาติของธรรมะที่เกิดขึ้นในจิตอยู่แล้ว

แต่จะทำอย่างไรให้วิริยบารมี ที่มีกันดีอยู่แล้ว เป็นประโยชน์กว้างขว้างสูงขึ้นไป

วิริยบารมีที่มีอยู่โดยธรรมชาติ ที่ทราบกันดีอยู่แล้ว สำหรับชีวิตของแต่ละท่าน คือ ทุกชีวิตก็เพียรพยายามขวนขวาย เพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข

แม้จะทราบว่า เป็นวิริยะหรือไม่ทราบก็ตาม แต่ทุกคนก็มีความเพียรพยายามขวนขวาย เพื่อที่จะให้ชีวิตอยู่ได้ด้วยกันทั้งนั้น จะเป็นผู้ใหญ่หรือผู้น้อย ต่างก็ขวนขวายเต็มกำลังความสามารถ

เด็กก็ขวนขวายศึกษาเล่าเรียน

ผู้ใหญ่ก็ขวนขวายทำหน้าที่การงาน ของตนๆ

แต่บางครั้ง **วิริยบารมี** คือ ความพากเพียรพยายามที่มีอยู่โดยธรรมชาตินั้น ก็ถดถอยน้อยลงไปบ้าง อย่างที่พูดกันว่า "**ท้อถอยหมดกำลังใจ**"

การท้อถอยหมดกำลังใจ ก็คือ หมดความพากเพียรพยายาม เป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะการท้อถอยหมดกำลังใจ ทำให้วิริยบารมีที่มีอยู่แล้ว กลายเป็นความท้อถอยหมดกำลังใจ

เมื่อมีลักษณะท้อถอยหมดกำลังใจ เกิดขึ้นในใจอย่างนี้ ท่านกล่าวไว้ตามแนวของท่านที่เป็นบัณฑิต ในทางศาสนา ว่า "**เหมือนกับเริ่มต้นที่จะตายแล้ว**"

เมื่อเกิดความท้อถอย ท้อใจ ขึ้นมาเมื่อไร ก็ต้องทำความเข้าใจกับตนเอง ว่า ชีวิตของตนใกล้จะตายแล้ว จะมีอายุน้อยหรือมากก็ตาม ก็ใกล้จะตายแล้ว

ที่ว่าใกล้จะตายนี้ ไม่ได้หมายความว่า ตายเพราะมีโรคภัยไข้เจ็บ หรือ ตายเพราะสังขารร่างกายไม่ดี

แต่ใกล้จะตายเพราะในจิตใจนั้น หมดความเพียรที่จะอยู่ ท้อถอยไปหมด เห็นอะไร ก็ทำให้เกิดความรู้สึกไม่น่าพอใจ ไม่น่าปรารถนาทั้งนั้น

บางทีก็เหมือนกับจะไปตรงกับการละกิเลส เพราะเห็นอะไรก็ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ เหมือนลดละกิเลสได้

แต่ที่จริง เป็นคนละอย่างกัน

ความรู้สึกท้อถอยหมดกำลังใจอย่างนี้ ท่านจึงกล่าวว่า เหมือนกับว่า **ใกล้จะตายแล้ว**

คนที่มีความท้อถอยในใจอย่างนี้ ก็ต้องบอกแก่ตนเองว่า ลักษณะอย่างนี้ เป็นคนใกล้จะตายแล้ว และถ้ามีความท้อถอยในใจอย่างนี้ สูงสุดมากขึ้น ก็จะกลายเป็นคนประมาทไปหมดทุกอย่าง

ไม่ว่าอะไรก็ลืมไปหมด ลืมคุณพ่อ ลืมคุณแม่ ลืมลูกลืมหลาน ลืมผู้ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของตน ลืมหมด ลืมแม้กระทั่งตัวเอง แล้วก็นึกว่า หมดหวังแล้ว ไม่มีอะไรแล้ว หมดสิ้นทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว

ความรู้สึกนี้ ตรงกันข้ามกับความเพียรพยายาม

ผู้มีความขยันจึงหาทรัพย์ได้

ความเพียรพยายาม เป็นเครื่องประคับประคองใจให้ลอยขึ้นมา คิดว่า ชีวิตนี้จะถึงความสิ้นสุดลงเมื่อไหร่ก็ได้ แต่ว่า ความพากเพียรพยายามต้องมี ต้องทำความดีให้ได้ พูดอย่างธรรมดาก็ว่าทำดีให้ได้ ถ้าพูดอย่างผู้ที่มารับศีลฟังธรรม ก็ว่า แม้จะลำบาก ก็ต้องรักษาศีลฟังธรรมให้ได้ แม้จะไม่สะดวก ก็ต้องรักษาศีลฟังธรรมให้ได้ อย่างนี้ เป็นต้น

ความรู้สึกอย่างนี้ เป็นของผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับพระศาสนา และปฏิบัติได้ใกล้ชิดกับแนวทางขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่กล่าวมาโดยย่อนี้ ก็พอที่จะให้ได้ทราบว่า ความพากเพียรพยายาม เป็นความดี ที่จะต้องให้เกิดขึ้นในใจให้ได้ ไม่ว่าจะเป็นความเพียรทางคดีโลกก็ตาม ความเพียรตามแนวของธรรมะก็ตาม ต้องให้มีให้ได้

พระพุทธเจ้าทรงของเรา สอนความเพียรไว้ ทั้งในทางโลกทั้งทางธรรม

ในทางโลกก็ทรงสอนไว้ว่า **อุฏฺฐาตา วินฺทเต ธนํ** แปลว่า **คนขยันจึงหาทรัพย์ได้**

ทุกคนก็อยากมีข้าวของ ทรัพย์สินเงินทองด้วยกันทั้งนั้น แต่ทรัพย์สินเงินทองจะเกิดมีขึ้นได้ ก็เพราะความขยันหมั่นเพียร ถ้าไม่ขยัน ทรัพย์สินเงินทองก็เกิดขึ้นไม่ได้ แต่ก็ต้องประคับประคองความเพียรพยายามให้เหมาะสม ให้พอดี ไม่ใช่เพียรพยายามจนกระทั่งว่า เคร่งเกินไป ทำให้เกิดความลำบาก และก็เพียรพยายามให้พอดียิ่งๆ ขึ้นไปอีก

มีทรัพย์แล้วต้องทำชีวิตให้มีค่า

เมื่อมีทรัพย์สินเงินทองแล้ว ก็ต้องพยายามที่จะฝึกตน ว่า มีข้าวของเงินทองแล้ว ชีวิตนี้อยู่ได้แล้ว ไม่ตายแน่ ไม่ตายเพราะอด เมื่อไม่ตายเพราะอด จะทำอย่างไรต่อไป

สิ่งที่จะทำต่อไป ก็ต้องทำในทางดี ที่เป็นทางธรรม ให้ชีวิตนี้ เป็นชีวิตที่มีค่า พูดอย่างทั่วๆ ไปว่า **ให้มีชีวิตที่มีค่า ไม่ให้ชีวิตเป็นโมฆะ คือ ไม่ให้ชีวิตปราศจากประโยชน์**

ทำชีวิตให้มีค่า ไม่ปราศจากประโยชน์นั้น ทำอย่างไร?

คือ หลังจากมีทรัพย์สินเงินทอง มีอะไรต่ออะไรอย่างสามัญชนคนธรรมดาแล้ว ก็ต้องพยายามทำให้ชีวิตมีค่าขึ้นมา ไม่ให้ชีวิตไหลไปในทางต่ำ เพราะความเข้าใจผิด ซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญมาก

ไหลลงไปในทางต่ำ ด้วยการทำบ้าง ด้วยการพูดบ้าง ซึ่งมีความคิดเป็นพื้นฐาน ไหลลงไปโดยไม่รู้ตัว แต่กลับเข้าใจไปว่า ที่ไหลลงไปทางต่ำนั้น **เป็นความดี เป็นสิ่งประเสริฐ**

แต่ถ้ากล่าวตามหลักขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ไหลไปอย่างนั้น ก็คือ ไหลไปสู่อบายภูมิ ข้ามภพข้ามชาติ ก็คือ ตกนรกหมกไหม้ ถ้าอยู่ในภพนี้ชาตินี้ ก็จะประสบกับความทุกข์โดยประการต่างๆ ไม่ใช่เฉพาะตน แต่ทุกข์ไปกระทั่งมีลูก ก็ทุกข์ถึงลูก มีหลานก็ทุกข์ถึงหลาน เพราะไหลลงไปอย่างนั้น

การกระทำที่ไหลลงไปอย่างนี้ ตรงกันข้ามกับวิริยะ คือ ปล่อยให้ใจหลงไปโดยไม่รู้ตัว เคลิบเคลิ้มไปหมด เข้าใจผิดไปหมด นึกว่าอย่างนี้แหละเป็นความดี ก็ปล่อยชีวิตให้ไหลไป พอใจที่จะทำอย่าง

นั้น พอใจที่จะพูดอย่างนั้น พอใจที่จะคิดอย่างนั้น คือ หมดในทางความดี

จึงเป็นเรื่องที่ต้องระมัดระวัง สำหรับผู้ที่มีเงินทองทรัพย์สมบัติแล้ว

เมื่อมีเงินทองทรัพย์สมบัติแล้ว พออยู่พอกินแล้ว ไม่อดตายแล้วในชาตินี้ ดังกล่าวมาในข้างต้น จากนั้นก็ทำชีวิตให้มีค่า

การทำชีวิตให้มีค่า ก็ทำตามกำลังความสามารถของตนเอง ไม่ใช่หมายความว่า ทำชีวิตให้โด่งดัง ให้คนได้รู้จักว่า เป็นคนร่ำรวย มีทรัพย์สมบัติ มีตำแหน่งแห่งที่อย่างนั้นอย่างนี้

แต่ทำชีวิตให้มีค่า ด้วยการมีความดี จนมีความมั่นใจในตัวเองว่า **มีความดีแล้ว**

อย่างที่ท่านทั้งหลายมารักษาศีล ก็มั่นใจว่า บัดนี้มีศีลแล้ว ศีลเกิดขึ้นที่กายแล้ว เกิดขึ้นที่วาจาแล้ว กายที่ได้มาอย่างนี้แหละ ก็เป็นกายที่บริสุทธิ์ขึ้น เพราะศีล วาจาแม้แต่ที่ไม่ได้พูด นั่งอยู่เฉยๆ ก็เป็นวาจาที่บริสุทธิ์แล้ว ด้วยอำนาจของศีล ทำให้มีความเข้าใจต่อการพูดของตนเอง

อย่าให้ชีวิตเป็นโมฆะ

อย่างนี้ เรียกว่า มุ่งไปในทางปฏิบัติที่ทำให้เกิดผล คือ ดูที่ตนเอง ไม่ใช่ดูที่ผู้อื่น ดูที่ตนเองว่า ได้ทำอย่างนี้ คือ ทำชีวิตให้มีค่า ได้ทำอย่างนี้ ทำให้ชีวิตของตนไม่ปราศจากประโยชน์ ที่เรียกว่า **"เป็นโมฆะ"**

ท่านจึงกล่าวตามแนวคำสอน ในทางพระศาสนาว่า **เกิดมาแล้วอย่าให้ชีวิตเป็นโมฆะ** คือ เป็นชีวิตที่ไม่มีความหมายอยู่เลย นั่งก็ไม่มีความหมาย นอนก็ไม่มีความหมาย เดินไปไหนมาไหนก็ไม่มีความหมาย ไม่มีความหมายไปหมด

แต่เมื่อมีศีลแล้ว นั่งก็มีความหมาย นอนก็มีความหมาย เดินไปไหนมาไหนก็มีความหมาย มีความหมายในความรู้สึกของตัวเองว่า **เวลานี้ การกระทำบริสุทธิ์ การพูดบริสุทธิ์ เพราะศีล**

เท่านี้แหละ สำหรับผู้ที่มีทรัพย์สมบัติพออยู่ได้แล้ว ให้ตั้งใจอย่างนี้ ก็กล่าวได้ว่า ประคับประคองใจให้อยู่ในความดี แล้วก็ทำความดีอย่างนี้ ให้เพิ่มขึ้นๆ

ก็ชื่อว่า เป็นความพากเพียรพยายาม สำหรับผู้ที่มีพอกินพออยู่แล้ว

ในขณะเดียวกันก็นึกถึงพระพุทธเจ้าไว้บ่อยๆว่าพระพุทธเจ้าทรงทำอะไรบ้าง เราเกิดมา ถ้ากล่าวยกย่องตัวเอง ว่า ได้เป็นลูกพระพุทธเจ้า ก็นับว่าดีนักหนาแล้ว เพราะได้นับถือพระศาสนาของพระองค์ ก็เหมือนเป็นลูกของพระองค์ เมื่อเป็นลูกของพระองค์ พระองค์ทรงทำความดีอะไรบ้าง เราก็ทราบกันแล้วทั้งนั้น

ตั้งแต่เริ่มต้นแห่งการทำความดี ไปสู่จุดหมายสูงสุด ทรงพิจารณาเห็น ว่า พระองค์ทรงมีพร้อมทุกอย่าง แต่จะทำอย่างไรให้ชีวิตของพระองค์ ได้พ้นไปจากสิ่งเหล่านี้ ที่บางครั้งทำให้ชีวิตหม่นหมอง บางครั้งก็ยังทำชีวิตให้หลงใหล เคลิบเคลิ้มไป

ทำอย่างไรจึงจะให้พ้นไปได้ พระองค์จึงคิดว่า ต้องตัดสิ่งที่เนื่องกับตน ตัดผู้ที่ใกล้ชิดกับตน

ไม่ใช่ตัดญาติตัดมิตร

แต่ตัดใจว่า ต้องตัดไม่ให้ความผูกพันนี้ ติดอยู่ในใจ จนกระทั่งทำอะไรไม่ได้

ติดลูกจนทำอะไรไม่ได้

ติดเงินติดทอง ติดทรัพย์สมบัติ จนกระทั่งทำอะไรไม่ได้

อย่างนี้พระพุทธองค์ทรงพิจารณาแล้วว่า **ต้องไม่ให้ติด** พระองค์จึงสละราชสมบัติที่จะต้องได้ และทรงนึกว่า ถ้าหากว่าพระองค์ยังติดอยู่กับพระเจ้าสุทโธทนะก็ดี ยังติดอยู่กับพระราหุลก็ดี พระองค์ก็ไม่สามารถที่จะไปสู่พระโพธิญาณได้ จึงตัดพระเจ้าสุทโธทนะว่า ให้พระองค์อยู่ที่วังของพระองค์ ให้พระราหุลอยู่กับพระมารดา อยู่กับพระเจ้าสุทโธทนะ

กล่าวอย่างสามัญว่า ให้พระราหุลอยู่กับปู่นั่นเอง

ส่วนพระองค์จะมุ่งหน้าไปสู่พระโพธิญาณ

พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติอย่างนี้ แล้วเราก็กลับมานึกถึงชีวิตของตัวเราเอง ว่า **พอจะเดินไปทางแนวนี้ได้ไหม**

ในเบื้องต้น ก็เอาแต่เพียงว่า พอทำได้ คือ ไม่ให้ติดอยู่กับลูกหลาน ไม่ติดกับเงินทองทรัพย์สมบัติ จนไม่สามารถที่จะนำความดีมาสู่ตนได้

ความดีที่จะทำให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตของตน ถ้าเราทำไม่ได้อย่างเต็มที่ ก็เอาแค่ให้เบาบางลง ให้พอทำได้ พอรักษาศีลได้ พอฟังธรรมะได้ พอเดินไปทางที่สว่างได้บ้าง แล้วก็หันมาดูว่า ที่มืดมนเป็นอย่างไร ที่มืดมนมีมาก ในโลกเต็มไปหมด มองดูแล้วก็น่ากลัว

ที่ว่ามืดมนจนไม่รู้ตัวว่า มืดอย่างไร นึกว่าสว่างแล้ว แต่ที่จริงก็มืดมาก มองหาที่สว่างแทบไม่มี

ก็บอกแก่ตนเอง ว่า โชคดีนักหนา ที่พ้นมาได้ เข้าใจดี ว่านั่นคือ ความมืด นี้คือความสว่าง แล้วก็เร่งทำความดีตามกำลังความสามารถของตนเอง คือ เร่งที่จะละ เท่าที่จะละได้ ตามแนวทางของพระพุทธเจ้า

งานการต่างๆ ที่ต้องทำตามธรรมดาของมนุษย์ ก็ต้องทำ แต่รู้สึกตัวแล้วว่า ต้องทำไม่ให้ติด จนกระทั่งสิ่งที่ไม่ดีเข้ามาสู่ชีวิตของตน

เมื่อสามารถคิดได้อย่างนี้ ทำได้อย่างนี้ โดยยึดตามแนวของพระพุทธเจ้า ก็เรียกว่า **วิริยบารมี** เป็นพื้นๆ อย่างธรรมดา

ที่จริงก็เป็นวิริยบารมีพื้นๆ จริงๆ เพียงแต่คิดไม่ได้เท่านั้นเอง ถ้าคิดได้ก็จะเห็นทันทีว่า ไม่ใช่เรื่องยาก แล้วก็ค่อยๆ ทำไป

นี้เป็นวิริยบารมี

สูงขึ้นไป ได้พากเพียรพยายามในการทำความดีมากขึ้นแล้วก็เห็นว่า การติดอยู่ในเรื่องนอกตัวนั้น สามารถที่จะปลดเปลื้องไปได้ ทำให้อยากปฏิบัติให้สูงขึ้นไปอีก

นึกว่า ถ้าเป็นความดีแล้ว แม้อวัยวะร่างกายบางส่วน จะต้องเสียไป ไม่ถึงกับทุพพลภาพ ก็ยอมได้

ยกตัวอย่าง เช่น นั่งอยู่ในขณะนี้ สำหรับคนทั่วไป ก็ต้องมีเหน็บเกิดขึ้น ก็รู้สึกอึดอัด แต่เวลานั้นใจต้องกำหนดให้ได้ว่า เวลานี้สังขารมารกำลังจะตัดวิริยบารมีของเรา ต้องทนหน่อย บอกกับตนเองว่า ถ้าทนได้ ก็เป็นวิริยอุปบารมี นึกสูงขึ้นไปว่า แม้จะเป็นเหน็บถึงกับลุกขึ้นไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ขอให้ได้นั่งให้จิตใจสงบ ได้อยู่ใกล้ศีลใกล้ธรรม นี้เป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ขณะนี้

เมื่อนึกได้อย่างนี้ บางทีความเมื่อยขบ เหน็บหรืออาการชาก็หายไปได้เช่นกัน

ในทางปฏิบัติ **วิปัสสนากัมมัฏฐาน** ท่านบอกให้กำหนดที่อาการเหน็บว่า เป็นเหน็บ รู้ว่า เป็นเหน็บ แล้วอาการเหน็บนั้นก็จะหายไป มีความเข้าใจว่า เป็นลักษณะของรูปของนาม

นี้เป็นแนวของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ประคองให้จิตใจแน่วแน่ต่อความดี

แต่ถ้านึกอย่างทั่วไป ก็ให้นึกอย่างที่กล่าวแล้ว พอนึกได้อย่างนี้ ก็ต้องบอกแก่ตนเองว่า นี่บารมีสูงขึ้นมาแล้ว เป็นวิริยอุปบารมี สามารถทำได้ ชีวิตนี้ไม่เป็นโมฆะแล้ว ชีวิตนี้มีประโยชน์สำหรับตนแล้วเกินครึ่ง แล้วก็จะแผ่ความดีของตนไปสู่ผู้อื่น ด้วยการแนะนำบ้าง ด้วยการตั้งความปรารถนาบ้าง

แม้วิริยอุปบารมีเกิดขึ้น จะไม่ถึงที่สิ้นสุด แต่ก็บอกกับตนได้เพราะว่า นี่เป็นวิริยอุปบารมี เพราะไม่กลัวต่อความเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น

แต่ไม่ถึงกับทรมานให้เกิดความทุกข์

กำหนดแต่เพียงว่า เวลานี้เป็นเหน็บ แต่ทนเอาหน่อย ถ้าทนได้ผ่านไป ก็เป็นวิริยอุปบารมี

ถ้าทนไม่ได้เนื่องจากสังขารร่างกายหมดกำลังที่จะทน อย่างนั้นก็ต้องเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ แต่ก็เปลี่ยนแปลงด้วยความรู้สึกว่าเปลี่ยนแปลงอิริยาบถเพื่อเห็นแก่ความดี ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงอิริยาบถเพราะเห็นแก่ร่างกาย ร่างกายต้องเป็นอย่างนี้ ที่ต้องเปลี่ยนแปลงเพราะเห็นแก่ความดี

ความดี คือ อะไร ความดี ก็คือ ตั้งใจว่า **วันนี้ จะรักษาศีลให้ได้ ในวันนี้ จะต้องฟังธรรมให้ได้**

เมื่อสามารถที่จะทำความเข้าใจกับตนเองอย่างนี้ ก็เรียกได้ว่า **เป็นผู้มีวิริยอุปบารมี**

เมื่อวิริยอุปบารมีเกิดขึ้นแล้ว ก็พยายามที่จะให้บารมีสูงขึ้นไปอีก แต่ไม่ใช่สูงสุดจนกระทั่งคิดว่า บารมีข้อวิริยะหมดแล้ว สูงสุดแล้ว ไม่มีทางทำอย่างอื่นแล้ว นั่นก็คือ เมื่อเห็นว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งดี แต่ว่าคนทั้งหลายเขาก็เห็นกันว่า ถ้าต้องทำสิ่งที่ดีอย่างนี้ ชีวิตก็อาจจะตายได้ ก็นึกว่า เขาเข้าใจกันอย่างนั้น แต่ก็จะลองพากเพียรพยายามดู ตายก็ไม่เป็นไร แต่ขอให้ได้ความดีก็แล้วกัน หรือพูดง่ายๆ ก็ว่า ตายก็ไม่เป็นไร ขอให้ได้รักษาศีลก็แล้วกัน ขอให้ได้สมาทานศีลก็แล้วกัน ชีวิตนี้ตายได้ แต่ศีลมีค่ามากกว่า

เมื่อตัดสินใจได้อย่างนี้ แม้ชีวิตของตน ก็ไม่กลัวว่าจะตาย แต่มุ่งที่จะทำความดี ตัวตายได้แต่ความดีที่จะให้มีนั้น ตายไม่ได้ จะต้องให้ความดีเกิดให้ได้ แม้ตัวจะตาย แต่จะไม่ยอมให้ความดีของตนตาย

สูงขึ้นมาอีก ถ้าตัดสินใจได้อย่างนี้ พูดอย่างธรรมดาสำหรับคนทั่วๆ ไป ก็กล่าวได้ว่า **เป็นวิริยปรมัตถบารมี**

แต่ให้เข้าใจว่า ไม่ใช่วิริยะถึงขั้นสูงสุด เพราะถ้าเป็นวิริยบารมีถึงขั้นสูงสุด ต้องบรรลุมรรคผลนิพพาน เพียงเท่านั้นก็เรียกว่า **วิริยปรมัตถบารมี**

พยายามที่จะให้มีความเข้าใจ และทำดังที่พรรณนามานี้ ก็กล่าวได้ว่า **นี่คือ วิริยบารมี ของตน**

วันนี้ทำบารมีขั้นต้นแล้ว ตัดบ้านตัดช่อง ตัดลูกตัดหลาน วันนี้ตัดได้แล้ว เป็นวิริยบารมี

มานั่งอยู่นี่ ตัดสูงขึ้นไปอีก เป็นวิริยอุปบารมี ตัดสูงขึ้นไปอีกว่า ถึงตายก็ไม่เป็นไร ขอให้มีศีลก็แล้วกัน ให้ฉันตายได้ แต่อย่าให้ศีลตาย คือ ร่างกายตายได้ แต่อย่าให้ศีลตาย

นึกเท่านี้ ก็เป็นวิริยปรมัตถบารมี

ท่านทั้งหลายสามารถที่จะพิจารณา แล้วทำให้บารมีนี้เกิดขึ้นได้ ก็จะเห็นได้ว่า บารมี ๑๐ ประการนั้น ทำได้แน่ ที่สำคัญ ก็คือ **ประคองให้จิตใจแน่วแน่ต่อความดี** เข้าใจความดีให้ชัดเจน ในขณะเดียวกันก็ต้องมองไปในขั้นที่ไม่ดีด้วย ให้เข้าใจความไม่ดี มองเห็นความไม่ดีให้ชัดเจน เพราะทั้งสองอย่างนี้ ถ้ามองไปในทางดีให้ชัดเจน ก็เอาตัวรอด ถ้ามองไปในทางความไม่ดี เข้าใจไม่ชัดเจน ชีวิตนี้ต้องอาภัพไปจนตาย อาภัพไปจนกระทั่งสิ้นชีวิต แต่ก็กลับเข้าใจไปว่า นี่คือ **ความเป็นผู้มีชีวิตประเสริฐ**

แต่ที่จริง เป็นความประเสริฐอยู่ในความไม่ดี ตกอยู่ในหล่มแห่งความไม่ดี

ท่านทั้งหลายกำหนดได้แล้วว่า ขณะนี้ ชีวิตพ้นจากอาการตกอยู่ในหล่มอย่างนั้น มาสู่ทางที่ดี เหมือนกับที่พระพุทธองค์ตรัสบอกหลังจากตรัสรู้ว่า **พระองค์พ้นแล้วจากบ่วงแห่งมาร**

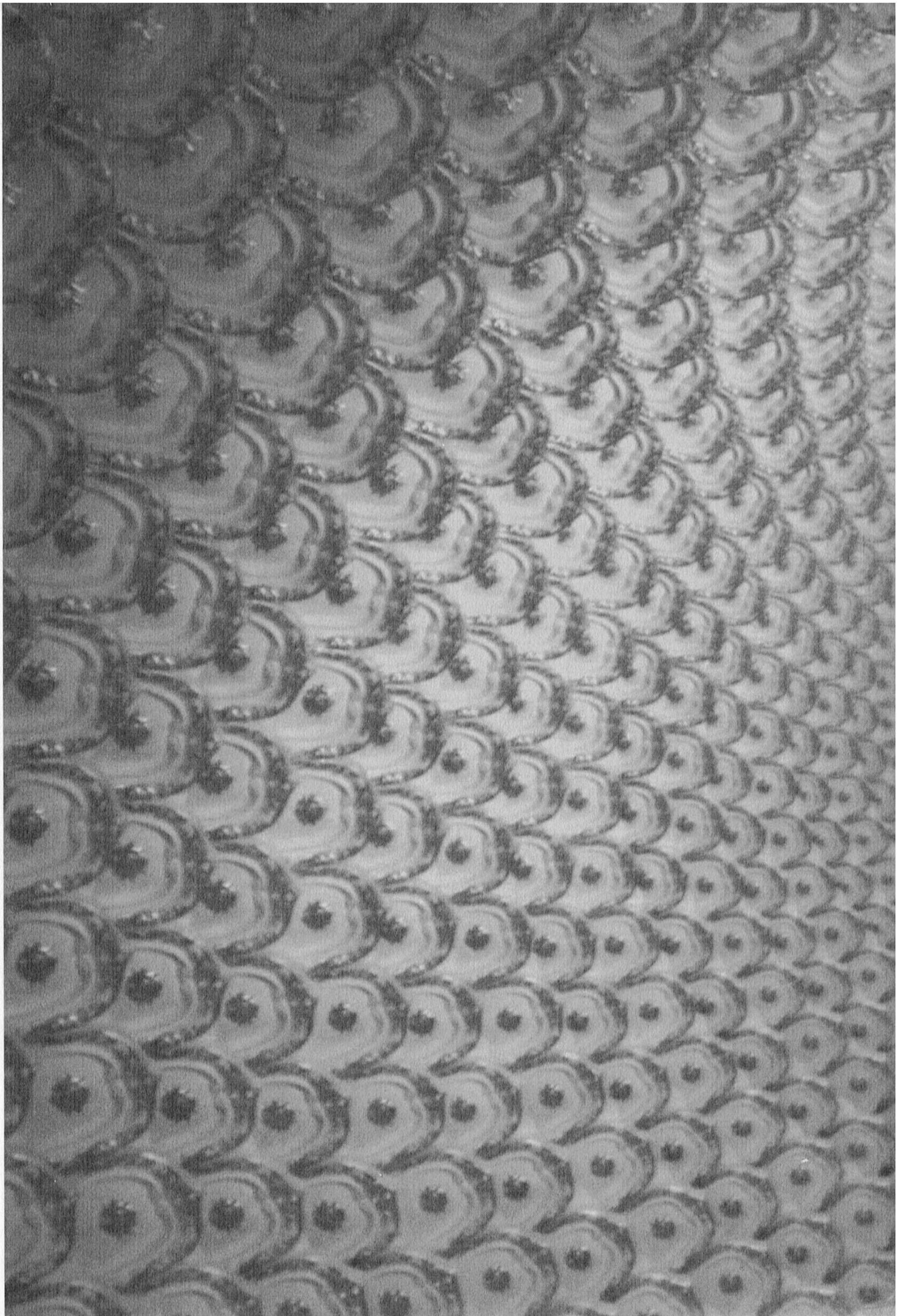
ท่านทั้งหลายไม่ถึงขั้นพ้นจากบ่วงแห่งมารอย่างสูงสุด แต่ท่านทั้งหลายก็พ้นจากบ่วงแห่งมารอย่างธรรมดาๆ ก็ทำให้ชีวิตนี้ไม่เป็นโมฆะแล้ว ทำให้ชีวิตนี้มีค่าตามที่เขาพูดกันแล้ว

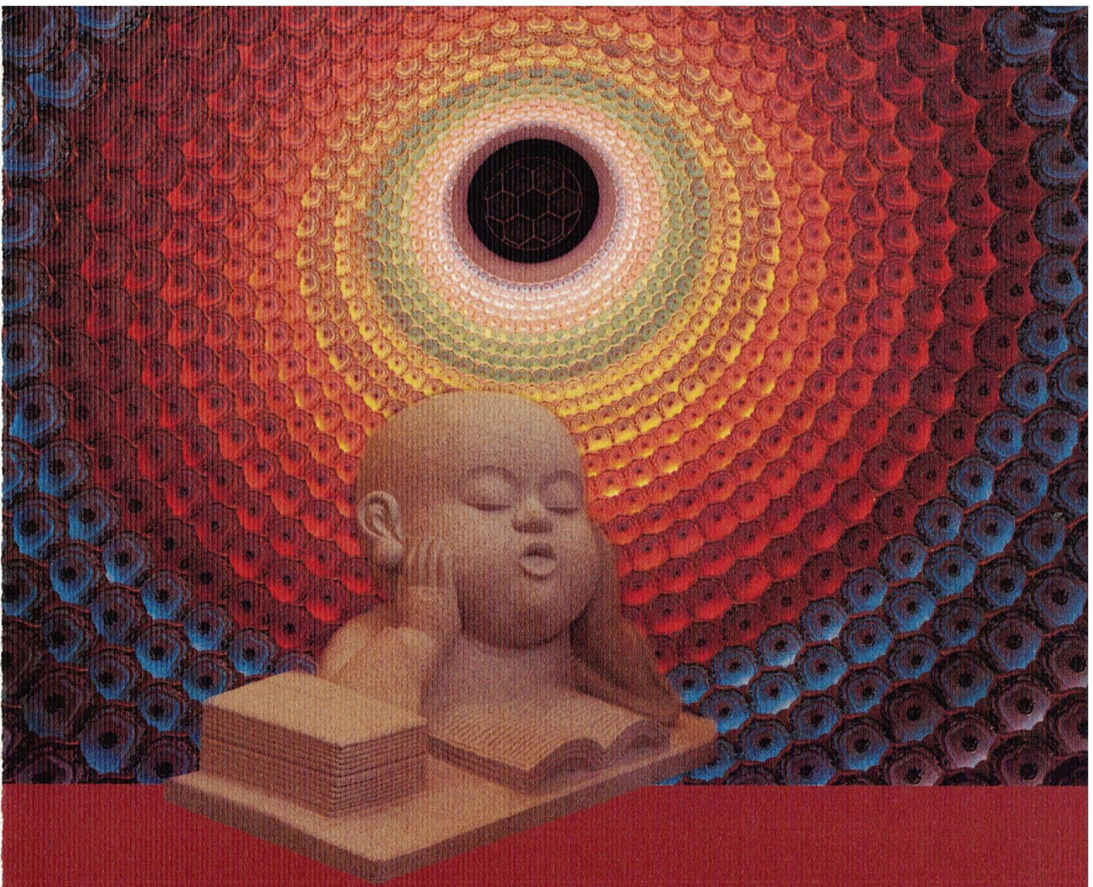
เป็นชีวิตที่มีค่าในทางดี มีค่าตามแนวแห่งธรรมะ

ถ้าจะอธิบายวิริยบารมี ให้กว้างขวางออกไป ก็เป็นเรื่องการอธิบาย คำว่า **"วิริยบารมี"** มีความหมายว่าอย่างไร มีตัวอย่างอย่างไรบ้าง แต่ก็เป็นการศึกษาให้เกิดความรู้

ที่นำมาพรรณนานี้ เพื่อให้วิริยบารมีเกิดขึ้น แก่ชีวิตของท่านทั้งหลาย และท่านทั้งหลายก็จะเกิดความรู้สึกดังกล่าวมาแล้วว่า **ชีวิตของข้าพเจ้ามีค่าแล้ว**

ชีวิตของข้าพเจ้า ไม่เป็นโมฆะแล้ว เพราะวิริยบารมี





สัจจบารมี
เพื่อความพ้นทุกข์



สัจจะนั้น เป็นบารมีประการหนึ่ง ในบรรดาบารมี ๑๐ ประการ ที่องค์สมเด็จพระศาสดาจารย์ สัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงประพฤติปฏิบัติ ที่เรียกกันว่า **บำเพ็ญบารมี**

บารมีทั้ง ๑๐ ประการ ที่ท่านพรรณนาไว้ในพระไตรปิฎก เน้นให้เห็นถึง พระบารมีธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นสำคัญ แต่บารมีธรรมทั้ง ๑๐ ประการนั้น สามารถที่จะน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติได้ทั้งนั้น

เพียงแต่ว่า พิจารณาสัจจะให้เกิดขึ้นในกาย วาจา และใจของตน ให้มากขึ้นโดยลำดับ จนกระทั่งพ้นความเป็นปุถุชนธรรมดา เป็นพระอริยเจ้า ตั้งแต่พระโสดาบันบุคคล เป็นต้นไป

การนำ เรื่อง **สัจจบารมี** มาพรรณนานั้น แบ่งพรรณนาได้เป็น ๒ ประการ

ประการแรก ก็คือ ให้น้อมใจพิจารณา ถึงสัจจบารมีที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ ว่า **พระองค์ทรงปฏิบัติสัจจะอย่างไร**

ประการที่สอง ก็คือ การน้อมนำสัจจะมาพิจารณา ให้บารมีธรรมเกิดขึ้นในชีวิตของตน จะได้เป็นสัจจบารมี เพิ่มพูนความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน เนื่องด้วยสัจจะ

ในประการต้น จะพรรณนาถึงพุทธจริยา ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงปฏิบัติ

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมีพระทัยแน่วแน่ ต่อสัจจะ คือ ความจริง ตั้งแต่เริ่มต้นของการทรงสร้างสัจจบารมี และเพิ่มพูนขึ้นโดยลำดับ จนกระทั่งให้เห็นชัดเจนว่า สัจจะที่พระองค์ทรงบำเพ็ญนั้น เป็นความจริงที่จะต้องปฏิบัติให้ได้

หากว่า จะมีอุปสรรคอย่างใดๆ เกิดขึ้น พระองค์ก็ทรงนึกถึงสัจจบารมี เป็นหลัก

อุปสรรคกำหนดไว้ ๓ ชั้น

ชั้นแรก คือ อุปสรรคอย่างธรรมดา จัดเป็นอุปสรรคที่ง่ายๆ ว่า ไม่ต้องถือสัจจะวันนี้ ก็ได้ ไปถือพรุ่งนี้ หรือ มีสิ่งมาทำให้ไขว้เขวไป ในการที่จะรักษาสัจจะ อุปสรรคทั้งหลายเหล่านี้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงอธิษฐานอย่างแน่วแน่ ว่า สิ่งที่นอกจากร่างกายของพระองค์ ไม่ว่าอะไรก็ตาม ทรัพย์สินเงินทอง ข้าวของ บริวาร ลูกหลานทั้งหลายทั้งปวง หากว่าจะเป็นอุปสรรคต่อการรักษาสัจจะแล้ว ก็ทรงเสียสละได้หมด

ง่ายๆ ก็อย่างที่ท่านทั้งหลาย เคยฟังเทศน์มหาชาติอยู่เป็นประจำ พระพุทธเจ้าทรงสละสิ่งต่างๆ ที่นอกกาย ในพระชาติสุดท้าย ก่อนที่จะเสด็จอุบัติเป็นพระเวสสันดร

พระองค์ทรงนึกว่า **ทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ ไม่สำคัญเกินไปกว่าสัจจะ**

แม้สิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับชีวิต ที่มีจิตวิญญาณ เช่น ลูกหลาน ก็ไม่สำคัญเกินกว่า **สัจจะ** ถ้าหากว่าจะต้องรักษาสัจจะ แล้วก็เสียสละได้

อย่างที่ท่านทั้งหลายได้ยินได้ฟัง เรื่อง **พระเวสสันดร** ว่า พระองค์ทรงตั้งพระหฤทัยแน่วแน่ จึงทรงเสียสละได้แม้แต่พระกัณหา พระชาลี ซึ่งเป็นพระโอรส พระธิดาของพระองค์ พระองค์ทรงสละได้ ทรงยกให้แก่ผู้ที่มาขอ คือ พราหมณ์ชูชก ขอพระโอรสขอพระธิดาของพระองค์

พระองค์ทรงพิจารณาแล้วเห็นว่า ถ้าไม่สละ ความจริงใจที่ตั้งแน่วแน่ ต่อพระโพธิญาณนั้น ก็จะลดน้อยถอยลงไป จะต้องใช้เวลาอีกนานมาก จนกว่าจะบรรลุพระโพธิญาณ จึงทรงตัดสินพระทัยแน่วแน่ ยกพระกัณหา พระชาลี ให้แก่ชูชกไป **โดยมุ่งพระโพธิญาณเป็นหลัก**

ท่านทั้งหลายได้ฟังอยู่เสมอ ก็จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้า ทรงสละได้ ไม่เอามาเกี่ยวข้อง ในเมื่อต้องมุ่งต่อพระโพธิญาณ

ท่านทั้งหลายต้องตั้งใจอย่างแน่วแน่ ว่า ภายในพรรษานี้ ท่านทั้งหลายจะรักษาศีล ฟังธรรม พอถึงวันธัมมัสสวนะ ก็เกิดมีอุปสรรค ด้วยลูกหลาน เป็นต้น ก็เลยต้องงดเว้นเสียวันหนึ่ง นึกว่า **ลูกหลานสำคัญ**

นี้เป็นธรรมดาของผู้ที่เป็นสามัญชน ก็ต้องเห็นอย่างนั้น

แต่ว่า พระพุทธเจ้าเมื่อทรงเป็นพระเวสสันดร ไม่ทรงเห็นอย่างนั้น ทรงเสียสละได้

รักษาสัจจะเพื่อสร้างทางพ้นทุกข์

ท่านทั้งหลายแม้เป็นปุถุชนคนธรรมดาสามัญ แต่เมื่อถึงวันธัมมัสสวนะแล้ว ท่านก็ทำได้อย่างพระพุทธเจ้า บางเรื่องก็ปล่อยวางไว้ก่อน แล้วก็ตั้งใจว่า

วันนี้ไปสร้างทางแห่งความพ้นทุกข์ ไม่ต้องการให้เกิดมาเป็นทุกข์ต่อไปอีกข้างหน้า

แม้ต้องเกิดมาทุกข์อีก ก็ให้เกิดน้อยที่สุด เท่าที่จะน้อยได้อย่าให้ต้องตั้ง ๑๐ ชาติ ๒๐ ชาติ หรือ ๑๐๐ ชาติ ๑,๐๐๐ ชาติ ขอให้สิ้นเสียโดยเร็ว

ท่านทั้งหลายจึงควรพักไว้ก่อน ว่า **ลูกก็ไม่เป็นไร หลานก็ไม่เป็นไร ข้าวของต่าง ๆ ก็ไม่เป็นไร** พักไว้ก่อนสักสองสามชั่วโมง การงานทั้งหลายก็พักไว้ก่อน สักสองสามชั่วโมง ตั้งใจรักษาสัจจะว่าจะรักษาศีล ฟังธรรมในวันพระให้ได้

ท่านทั้งหลายก็สามารถทำได้ นี้คือสัจจบารมี ที่ท่านทั้งหลายเห็นได้ชัดว่า สามารถทำได้ อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงทำ

การที่พระพุทธองค์ทรงเห็นพระโพธิญาณ เป็นเรื่องสำคัญกว่าสิ่งนอกกายทั้งหลาย เป็นบารมีธรรมขั้นต้น เรียกว่า **สัจจบารมี**

บารมีขั้นที่สอง เสียสละได้แม้แต่ส่วนประกอบของร่างกายต่าง ๆ แม้จะต้องแปรผันเสียไป แต่ว่าถ้าตั้งใจให้แน่วแน่ พระโพธิญาณนั้นสำคัญกว่า แม้จะต้องเสียอวัยวะบางอย่างไป แต่จะได้พระโพธิญาณ ก็ถือว่าพระโพธิญาณสำคัญกว่าอวัยวะส่วนนั้น

พระพุทธองค์ทรงเสียสละ ส่วนประกอบของร่างกายของพระองค์ ไม่ทรงเห็นความสำคัญของอวัยวะของร่างกาย ว่าสำคัญกว่าพระโพธิญาณ

แต่ว่า ต้องพิจารณาให้ดี ไม่ใช่หมายความว่า ตัดนิ้วมือทิ้ง ตัดนิ้วเท้าทิ้ง เพราะต้องการพระโพธิญาณ การทำเช่นนั้นตรงกันข้าม เป็นโมหะ คือ หลง

คำว่า "**เสียสละได้**" ไม่ใช่หมายความว่า ตัดนิ้วมือทิ้ง ตัดนิ้วเท้าทิ้ง เพื่อให้บรรลุพระโพธิญาณ

แต่ที่พระองค์ทรงปฏิบัตินั้น ก็คือ อวัยวะส่วนประกอบของร่างกาย เสียสละได้ในเมื่อมีเหตุจะต้องทำให้คลาดเคลื่อน จากความตั้งใจต่อพระโพธิญาณ ซึ่งพระองค์ปฏิบัติมาหลายๆ ชาติ โดยลำดับจนกระทั่งถึงเป็นพระเวสสันดร ร่างกายผ่ายผอม เสวยแต่ผลหมากรากไม้ ก็ไม่เป็นไร เนื้อหนังมังสาเหี่ยวแห้ง เพราะกินแต่ใบไม้ใบหญ้า ก็ทรงยอม เพราะมีพระทัยที่แน่วแน่ต่อพระโพธิญาณ เนื้อหนังจะเหี่ยวแห้งไปก็ไม่เป็นไร

แต่ไม่ใช่แกล้งทำ คือ ตั้งใจแน่วแน่ มีอาหารแค่นี้ก็พอแล้ว อย่างที่พระเวสสันดรเสด็จไปสู่ป่า อยู่อาศรม มีที่อยู่อาศัยเพียงเล็กน้อย จะเรียกว่า **เพิง** ก็ได้ เรียกว่า **กุฏิ** ก็ได้ เรียกว่า **อาศรม** ก็ได้

พระองค์มุ่งต่อพระโพธิญาณ ไม่มุ่งเอาความสบายที่กาย ความสบายส่วนตัว ส่วนประกอบของร่างกายต่างๆ ละทิ้งได้ ที่สำคัญยิ่ง คือ **พระโพธิญาณ** เมื่อทั้งสองอย่างเกิดขึ้น ให้เลือก ว่าจะเลือกเอาพระโพธิญาณ หรือจะเลือกเอาความสุขสบาย พระองค์ทรงตั้งพระทัยแน่วแน่ ว่า ความสุขสบายที่เกิดขึ้นนั้น ไม่สำคัญ พระโพธิญาณสำคัญกว่า

เมื่อพระองค์ปฏิบัติอย่างนี้ พระพุทธจริยา ที่เกี่ยวกับสัจจะก็เรียกว่า **สัจจอุปบารมี** ไม่เห็นความสำคัญส่วนประกอบของร่างกายว่า สำคัญเกินกว่าพระโพธิญาณ

ประการที่สาม **สัจจปรมัตถปารมี** พระองค์ทรงเสียสละพระชนมาชีพได้ทุกเวลา ถ้าหากว่าจะต้องแลกกับพระโพธิญาณ เมื่อทั้งสองอย่างนั้นมาเทียบกัน พระองค์ก็ทรงสละได้ แต่ว่าจะให้สละความตั้งใจต่อพระโพธิญาณนั้น ไม่ได้

ความตั้งพระทัยที่เป็นจริง ตรงต่อพระโพธิญาณ ในระดับนี้คือ เสียสละได้จนกระทั่งชีวิต เป็น **สัจจปรมัตถบารมี**

ท่านทั้งหลายก็จะเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลาย ทรงบำเพ็ญบารมีธรรมเข้มงวด กว่าจะได้เป็นพระพุทธเจ้า

ถ้าพูดอย่างธรรมดาสามัญ ก็เรียกว่า สายตัวแทบขาด จึงได้สิ่งนั้นมา แต่พระพุทธองค์ของเรานั้นพระชนมาชีพแทบขาด จึงได้พระโพธิญาณมา

ได้พระโพธิญาณมาแล้ว ก็กลายเป็นสิ่งที่เป็นอมตะศักดิ์สิทธิ์อย่างเราทั้งหลายผู้นับถือพระพุทธศาสนา ได้คอยรับบารมี เช่น เรื่องการทำจิตให้สงบ หรือ ข้อปฏิบัติอย่างธรรมดา ว่า **ลูกต้องปฏิบัติต่อคุณพ่อคุณแม่อย่างนี้ ๆ คุณพ่อคุณแม่ก็ต้องมีเมตตากรุณาต่อลูกอย่างนี้ ๆ**

พระพุทธองค์ทรงสอนไว้ เพราะเหตุที่พระองค์ทรงบรรลุพระโพธิญาณ แล้วทรงมองเห็นตลอด ว่า **สูงสุดนั้น เป็นอย่างไร ธรรมดานั้น เป็นอย่างไร** คำสอนธรรมดาที่เป็นประโยชน์ต่อท่านทั้งหลายจนกระทั่งถึงปัจจุบัน ขณะนี้ เดี๋ยวนี้

เราสามารถที่จะน้อมนำมาปฏิบัติได้ ตามที่พระองค์ทรงสอนในฐานะเป็นคนธรรมดาสามัญ

พระพุทธองค์ ทรงบรรลุพระโพธิญาณ แล้วทรงก่อให้เกิดประโยชน์ ดังพรรณนาโดยย่อนั้น ก็เพราะทรงบำเพ็ญบารมีธรรมทั้ง ๑๐ ประการ อย่างเข้มงวดกวดขัน จนถึงปรมัตถบารมี

นี้เป็นส่วนบารมีขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

น้อมสัจจะบูชาพระพุทธจริยา

ท่านทั้งหลายน้อมนึกถึงการบำเพ็ญสัจจบารมี ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว และที่จะทำให้เกิดผลขึ้นได้ในขณะนี้ ก็ คือ น้อมนำใจบูชาพระพุทธจริยา ที่พระองค์ทรงปฏิบัติแม้แต่เวลาที่ยังไม่ได้เป็นพระพุทธเจ้า ก็เป็นพุทธจริยาที่เป็นธรรมะก็น้อมใจบูชา ข้อปฏิบัติขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งพิจารณาได้อย่างธรรมดา ว่า **พระองค์ทรงปฏิบัติได้อย่างเยี่ยมยอด เรายังไม่สามารถปฏิบัติได้อย่างนั้น จะให้ตัดลูกตัดหลาน ตัดบ้าน ตัดเรือน เรายังทำไม่ได้**

พระองค์ทรงทำได้แล้ว เราก็บูชาพระองค์

บูชาข้อปฏิบัติของพระองค์ จึงเป็นพุทธบูชา เป็นธรรมบูชาและสังฆบูชา พร้อมกันไปด้วย และพุทธบูชาที่ท่านกล่าวว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็จะเกิดขึ้นแก่ท่านทั้งหลายได้

แต่จะให้เห็นทันทีทันใด ว่า **พุทธบูชาบันดาลให้เป็นอย่างนี้ก็อาจจะเป็นไปไม่ได้ตามใจ หรือ เป็นไปได้น้อย** เพราะพุทธบูชาก็ต้องประกอบด้วยองค์ ที่พรั่งพร้อมทุกประการ ไม่ใช่เพียงนึกอย่างให้เป็น จิตใจต้องแน่วแน่ต่อพุทธบูชา จิตใจต้องแน่วแน่ต่อธรรมบูชาและสังฆบูชา ซึ่งเป็นองค์ประกอบ

แต่อย่างไรก็ตาม ก็ต้องตั้งใจให้เป็นพุทธบูชาไว้ก่อน ว่า ขอบูชาพระพุทธองค์ ผู้ทรงบำเพ็ญบารมีธรรม อย่างนี้ นี้เกี่ยวด้วยสัจจบารมี ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ส่วนสัจจบารมี ที่ท่านทั้งหลายจะน้อมนำมาปฏิบัติได้ และสามารถจะอธิษฐานได้ แม้ในขณะนี้ คือ ตั้งสัจจะว่า จะทำให้ได้จริง

จะรักษาศีล ๕ รักษาศีล ๘ ไม่ให้ขาดตลอดพรรษา เป็นสัจจะที่ได้ตั้งไว้ และได้ทำมาแล้ว ยังเหลือเวลาอีกไม่มาก เหลือเวลาอีกเดือนครึ่งเท่านั้น ขณะนี้ได้ครึ่งทางแล้ว ก็จะต้องให้สำเร็จ ให้เป็นจริงให้ได้ จะต้องมีศีล ๕ อีก ๑๔-๑๕ วันให้ได้ จะต้องมีศีลอุโบสถ อีก ๑๔-๑๕ วันให้ได้ จะต้องฟังเทศน์ วันพระ ทุก ๑๔-๑๕ วัน ให้ได้

ความตั้งใจแน่วแน่ ที่ท่านทั้งหลายจะตั้งใจให้เป็นสัจจะขึ้นในขณะนี้ เป็นสิ่งที่ทำได้ เมื่อท่านทำได้แล้ว ก็ให้กำหนดไว้ในความรู้สึกของตน ที่เรียกว่า เก็บไว้ในใจ ให้ฝังอยู่ในจิต ว่า **ข้าพเจ้าได้ประพฤติสัจจบารมีข้อนี้**

เก็บไว้ในใจให้ได้ ว่าที่ได้ทำนี้ **เป็นบารมีธรรมข้อสัจจะที่ได้บำเพ็ญแล้ว** อาจจะส่งผลให้การเวียนว่ายตายเกิดน้อยลงไป แทนที่จะเกิดมาก ก็ลดน้อยลงมา ตามลำดับลงมา แล้วแต่จะปฏิบัติได้

แล้วก็ไม่ต้องทุกข์กันอีกต่อไป

เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็จะเห็นสิ่งทั้งหลายว่า เป็นเรื่องธรรมดาทุกอย่างเห็นความจริงปรากฏขึ้นในใจ ในขณะที่เห็น สัจจบารมีอย่างนี้ ท่านสามารถปฏิบัติได้ เพราะตั้งใจไว้แล้ว ให้เป็นสัจจะ

สัจจะที่ปฏิบัติได้อย่างนี้ แม้เป็นเรื่องธรรมดาสามัญ ก็เป็นสัจจบารมี ถ้าสูงขึ้นไป ก็นึกว่า **มีแต่ขันธ์ ๕ เท่านั้น**

นี่เป็นคำพระ

พูดอย่างคนทั่วไป ก็คือ แม้แต่ร่างกายนี้ ก็เป็นอุปสรรค ต่อการที่จะบำเพ็ญบารมีธรรม ข้อสัจจะ เมื่อมีปัญหาเนื่องด้วยร่างกายนี้ แม้แต่นั่งอยู่ในขณะนี้ ก็มีปัญหาเกิดขึ้นว่า นั่งไม่ไหวแล้ว เต็มทีแล้ว ก็อธิษฐานในใจว่า ถึงตายก็ได้ แต่ว่าที่จะไม่ให้นั่งอยู่อย่างนี้จนกระทั่งจบนั้น ไม่ได้ ให้ตายดีกว่า คือ ให้ชีวิตของตนสิ้นสุดลงได้

แต่ว่า จะให้สัจจะสิ้นสุดลงเพราะชีวิตนี้ ไม่ได้

ในขณะนี้ ท่านทั้งหลายก็สามารถปฏิบัติได้

แม้อาการอย่างนั้นจะยังไม่ปรากฏ แต่ท่านทั้งหลายก็อธิษฐานได้ ว่า **ข้าพเจ้าเสียสละส่วนประกอบของร่างกายได้ทุกอย่างเพื่อรักษาสัจจะ**

แต่ไม่ใช่เสียสละด้วยการตัดส่วนประกอบของร่างกายเอาเองแล้วบอกว่า **ยอมตัดอวัยวะเพื่อรักษาสัจจะ** แต่ยอมเสียสละว่าเมื่ออวัยวะร่างกายเป็นอุปสรรคต่อสัจจะ ข้าพเจ้าก็เสียสละได้ แม้ขณะนี้ จะยังไม่ถึงวาระที่จะต้องสละอวัยวะอย่างนั้น แต่อธิษฐานไว้ก่อน

เมื่อความตั้งใจสำเร็จลง อย่างในวันนี้ พอการฟังเทศน์สิ้นสุดลงเมื่อ ๑๐ โมงเช้า ท่านทั้งหลายก็นึกได้ว่า ถึง ๑๐ โมงเช้าแล้ว เป็นไปตามที่เราตั้งสัจจะไว้แล้ว ชนะแล้ว

ได้สัจจบารมีขั้นที่ ๒ คือ สัจจอุปบารมี

นี้เป็นข้อปฏิบัติสัจจบารมีที่สามารถทำได้

บารมีธรรมที่สูงขึ้นไป คือ **สัจจปรมัตถบารมี** ท่านทั้งหลายก็สามารถ ที่จะอธิษฐานได้สูงขึ้นไป คือ ในขณะที่นั่งฟังเทศน์อยู่นี้ ไม่ห่วงใยอะไรทั้งหมด ร่างกายของตนก็ดี ส่วนต่างๆ ที่เกี่ยวกับชีวิตของตนก็ดี เสียสละได้สิ้น ตั้งใจว่า ข้าพเจ้าจะทำดี ให้ครบตามกำหนด ในระหว่างนี้ ตั้งใจอธิษฐานไว้ให้แน่วแน่ ให้เป็นสัจจะขึ้นมา จนกระทั่งจบเวลา ท่านทั้งหลายก็กำหนดเก็บไว้ในความรู้สึกของตน ว่า ที่เราตั้งใจไว้ เราได้ทำสำเร็จแล้ว นี้เป็นสัจจปรมัตถบารมีของเรา

นี้ คือ การบำเพ็ญสัจจบารมีธรรม ให้เกิดขึ้นแก่ชีวิตของตนให้ได้ ในขณะนี้ ในชาตินี้ ไม่ใช่ว่า ไปแสวงหาสัจจบารมี ต่อเมื่อมีสิ่งนั้นสิ่งนี้เกิดขึ้น แล้วจึงจะมีสัจจะ

ตั้งสัจจะต่อความดี

สัจจบารมีสามารถอธิษฐานได้ในขณะนี้ จึงเป็นโอกาสของท่านทั้งหลาย ที่อยู่ในช่วงการตั้งสัจจบารมี ในทางปฏิบัติเนื่องในวันธรรมมัสสวนะ

ท่านทั้งหลายสามารถที่จะทำให้สำเร็จได้ แล้วก็กำหนดในจิตให้จิตใจยินดีในบารมีธรรมข้อนี้ ให้อิ่มเอิบใจในบารมีธรรมข้อนี้ ซึ่งความอิ่มเอิบใจในบารมีธรรมข้อนี้ เป็นความอิ่มเอิบใจอย่างธรรมดาก็ได้ ให้เป็นความอิ่มเอิบใจ ด้วยอำนาจแห่งสมาธิก็ได้

เมื่อจิตสงบขึ้นแล้ว ก็กำหนดได้ว่า สมาธิที่มีขึ้นนี้ เพราะสัจจะของข้าพเจ้า ก็เป็นความดีสูงขึ้นไปอีก จากความดีธรรมดา

ที่พรรณนามานี้ เพื่อให้เห็นแนวปฏิบัติ ว่า ท่านทั้งหลายสามารถทำได้ และ ท่านทั้งหลายกำลังทำอยู่ในขณะนี้

ส่วนสัจจะที่จะพึงปฏิบัติสำหรับชีวิตของคนทั้งหลาย ที่ยังเป็นสามัญชนจะพึงปฏิบัติได้ ก็คือ ตั้งสัจจะต่อความดี ด้วยความตั้งใจว่าการกระทำก็ให้เป็นความดี การพูดก็ให้เป็นความดี แม้แต่คิดก็ให้เป็นความคิดดี

นี่เป็นเรื่องสัจจะต่อความดี ที่จะทำได้อยู่ตลอดเวลา

นึกง่ายๆ ว่า **มีความจริงต่อการกระทำ ที่จะมุ่งตรงไปสู่ความดี** ความขยันเป็นเรื่องดี เราตั้งสัจจะต่อความขยัน แล้วทำความขยันให้เกิดขึ้น ก็เป็นสัจจบารมีธรรม

สวดมนต์ไหว้พระ ก็เช่นเดียวกัน

เรื่องอื่นๆ ก็ เช่นเดียวกัน

ที่เป็นเรื่องดี เมื่อตั้งสัจจะต่อความดี เป็นบารมีธรรมทั้งหมดไม่ว่าเรื่องธรรมดาสามัญอย่างไร ก็เป็นสัจจบารมีธรรมขึ้นมาได้

คนที่ยังเป็นสามัญชนธรรมดา ที่จะมีสัจจบารมีให้เต็ม อย่างพระพุทธเจ้านั้น ไม่ได้ แต่ก็สามารถทำได้เป็นช่วงๆ เมื่อนึกได้เมื่อไหร่ ก็อธิษฐานสัจจบารมี สัจจบารมีก็จะสำเร็จขึ้นได้ ในชีวิตของตน เพียงแต่เตือนตนเองไว้ ว่า เป็นปุถุชนธรรมดา เกิดทำอะไรไม่ดีขึ้นมาบ้าง นึกว่า นี้แหละ ความประมาทเกิดขึ้นแล้ว บัดนี้ระลึกถึงได้ จะไม่ทำอีกต่อไป นึกได้เช่นนี้ ก็กลายเป็นความไม่ประมาท ขอให้เป็นสัจจบารมีต่อไป

การกระทำ คำพูด และความคิด ก็เช่นเดียวกัน

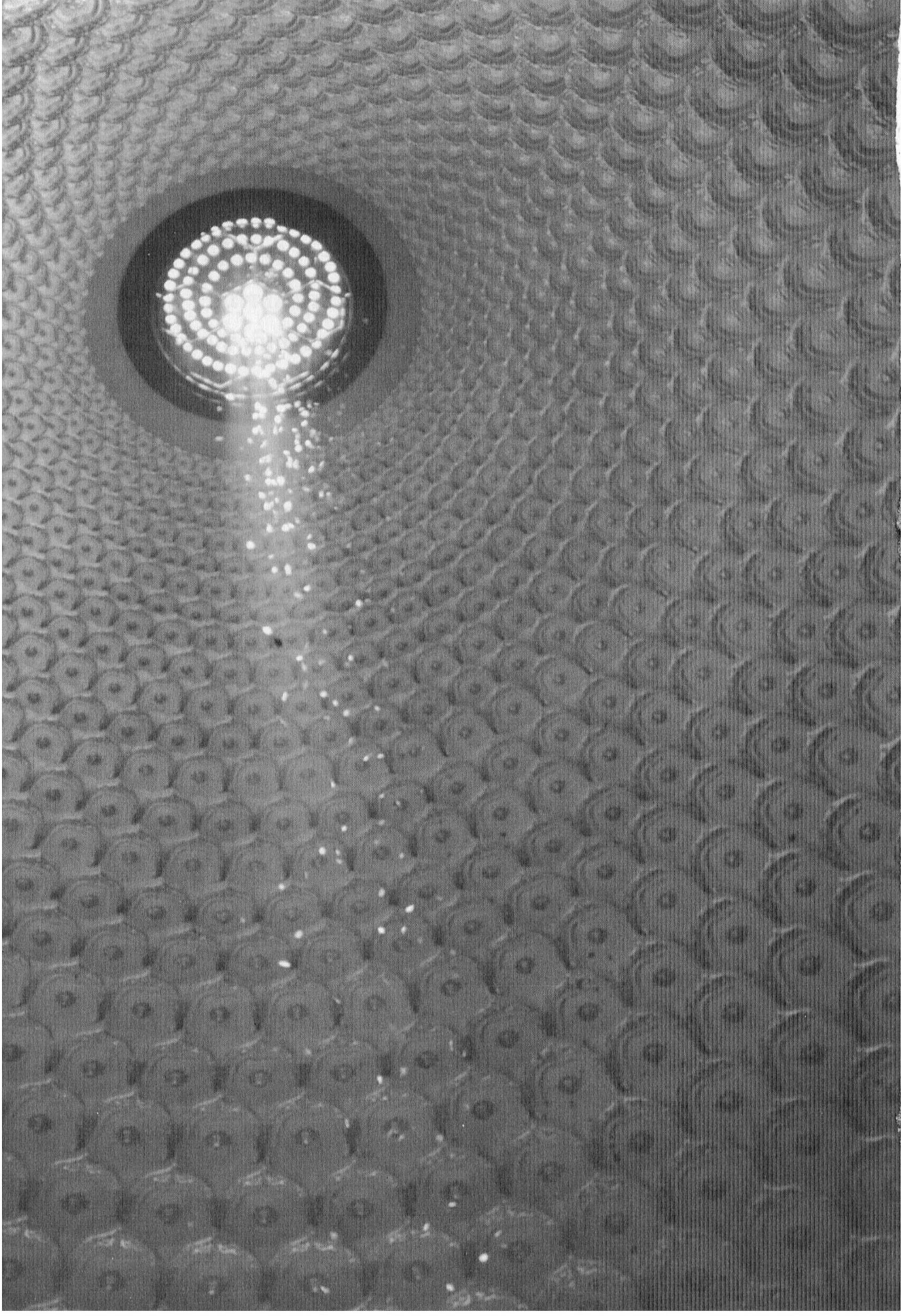
ถ้าความคิดแล่นไปในทางที่จะเป็นโทษ เช่น คิดเบียดเบียนผู้อื่น คิดทำลายผู้อื่น เกิดขึ้นภายในจิต แล้วก็เลยไปเป็นระยะเวลานาน ตั้งชั่วโมงสองชั่วโมง แล้วหยุด หยุดแล้วนึกให้ได้ว่า ประมาทไปแล้ว ขอตั้งต้นใหม่ เป็นไม่ประมาท ไม่คิดแล้วที่จะทำร้ายผู้อื่นไม่ดีเลย

การทำลายล้างชีวิตของผู้อื่น เหมือนกับการทำลายล้างชีวิตของตนเอง ไม่คิดแล้ว

คิดได้อย่างนี้ บารมีธรรมก็เกิดขึ้น

แต่การที่จะคิดอย่างนี้ได้ ในจิตใจต้องมีความดี ต้องมีบุญกุศลอย่างที่ท่านสั่งสมบุญในเวลานี้ เวลานี้ศีลก็ดี ทานก็ดี เป็นสิ่งที่ทำให้ท่านทั้งหลายคิดได้โดยไม่รู้ตัว ทานที่ท่านทั้งหลายให้แล้ว ศีลที่ท่านทั้งหลายรักษาแล้ว จะเป็นเครื่องช่วยทำให้ท่านทั้งหลาย ไม่ลืมกลับมานึกได้ ที่นึกได้ก็ให้ทราบว่า นั่น เพราะอำนาจแห่งความดีคือ **ทาน** คือ **ศีล** โดยมาก เมื่อนึกว่า เป็นสิ่งที่ได้จากทาน ก็นึกไปต่างๆ นานา

แต่เมื่อมีอะไรปรากฏขึ้นที่เป็นโทษ ก็กำหนดได้ ก็ให้นึกว่านี่แหละ เกิดขึ้นจากบารมีธรรมที่ได้บำเพ็ญแล้ว





เมตตาบารมี
เพื่อความพ้นทุกข์



เมตตาบารมี เป็นบารมีธรรมประการหนึ่ง ซึ่งองค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงปฏิบัติ จนกระทั่งเป็นเหตุให้ทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ

การพรรณนาเมตตาบารมี จะพรรณนาตามแนวทางที่องค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญ ประการหนึ่ง และ พรรณนาเมตตาบารมี ในข้อที่จะพึงปฏิบัติได้ เพื่อที่จะให้เกิดประโยชน์ อีกประการหนึ่ง

ประการแรก ก็เพื่อต้องการที่จะให้ได้ทราบว่า พระพุทธองค์ของเราทั้งหลาย ได้ทรงบำเพ็ญเมตตาบารมี อย่างสูงส่งอย่างไร เพื่อจะได้น้อมใจบูชาพระเมตตาบารมี ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อันเป็นส่วนแห่งพุทธบูชา

นักปราชญ์ทางศาสนา ท่านกล่าวว่า **ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก**

การระลึกถึงพระพุทธเจ้า แต่ละครั้ง การบูชาองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่ละครั้ง เมื่อได้ทำถูกต้องตามที่ท่านแนะนำไว้ ก็จะเกิดเป็นพระพุทธบูชา แล้วผลนั้น ก็จะเกิดเป็นผลมาก เป็นอานิสงส์มาก

การปฏิบัติในข้อนี้ จึงเป็นเรื่องของการยกจิตของตน ให้สูงขึ้นไป ด้วยการน้อมรำลึกถึงพระเมตตาบารมี ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นหลัก อย่างที่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาท่านได้ปฏิบัติกันมา เช่น น้อมระลึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ขอให้เมตตาบารมีของพระพุทธองค์ ซึ่งมีผลมาก มีอานิสงส์มากนั้น ได้มาบังเกิดในจิตใจของตน ให้อยู่ในกาย ในใจของตน

ยกเมตตาขึ้นสู่พระกัมมัฏฐาน

การปฏิบัติในเมตตาบารมีข้อนี้ สอดคล้องกับการปฏิบัติพระกรรมฐาน โดยเฉพาะสมถกัมมัฏฐาน ท่านจะมีคำอาราธนา ว่า **ขอให้พระปีติทั้ง ๕ มี ขุททกาปีติ เป็นต้น ให้มาบังเกิดในจิตใจของข้าพเจ้า**

การตั้งใจแต่เบื้องต้น ก่อนที่จะปฏิบัติเช่นนี้ เป็นการน้อมใจให้พร้อม ที่จะเข้าถึงข้อปฏิบัตินั้น ให้ปรากฏผล จะเป็นข้อหนึ่งข้อใดก็ตาม ก็ให้ปรากฏผล ในจิตใจของตน

ผู้ปฏิบัติพระกรรมฐาน จึงได้ยินได้ฟังกันอยู่เสมอ แม้แต่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐาน ว่า **ให้น้อมใจในลักษณะนี้**



ดังนั้น เมตตาบารมีขององค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงบำเพ็ญให้เพียบพร้อมทุกประการ เมื่อนึกบูชาแล้ว ก็พึงอธิษฐานตามที่ท่านได้ปฏิบัติมาแต่โบราณว่า **ขอให้พระเมตตาบารมี ในองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จงเกิดขึ้นในกายในจิตของข้าพเจ้า**

นี่เป็นพระบารมีธรรม ขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ส่วนเมตตาบารมีที่จะพึงปฏิบัตินั้น ก็ปฏิบัติให้เป็นไปตามความเหมาะสมแก่ภูมิชั้น แห่งความเป็นสามัญชน

องค์สมเด็จสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตั้งพระปณิธานแน่วแน่ว่า **พระโพธิญาน** สูงส่งกว่าสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น ดังนั้น ความรักในพระสัมมาสัมโพธิญาณ คือ **เมตตา** จะสูงส่งยิ่งกว่าความรักอื่นใดทั้งสิ้น

พระพุทธองค์สละได้ทุกอย่าง ถึงส่วนที่อยู่ภายนอกร่างกาย จะเป็นทรัพย์สินเงินทองก็ตาม จะเป็นส่วนของบุคคล แม้แต่บุตรธิดาของพระองค์ก็สละได้ มุ่งเอาพระโพธิญาณเป็นหลัก ไม่ใช่นึกถึงลูกๆ แล้วก็ต้องละทิ้งพระโพธิญาณ

อย่างเมตตาบารมีของพระพุทธองค์ ไม่ใช่นึกถึงแล้ว ทรงกังวลต่อพระราหุล แล้วไม่สามารถที่จะทรงบำเพ็ญบารมี ไปสู่พระสัมมาสัมโพธิญาณได้ พระองค์ทรงตัดพระราหุลได้ ด้วยถือว่า ความรักพระราหุล ซึ่งเป็นพระโอรสของพระองค์ ไม่ได้สำคัญไปกว่า **ความรักพระสัมมาสัมโพธิญาณ**

เมื่อความรู้สึกของพระองค์ เป็นเช่นนี้ นักปราชญ์ทางศาสนาจึงสงเคราะห์ ว่า **นี้เป็นเมตตาบารมี** คือ สละสิ่งที่อยู่ภายนอกเกี่ยวกับชีวิตของตนได้

มุ่งเอาพระสัมมาสัมโพธิญานเป็นหลัก

แม้จะทนทุกข์ทรมานลำบากร่างกายบ้าง แต่ว่าหากจะให้เป็น

ทางบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ก็ทรงยอมได้ทุกอย่าง แม้แต่ส่วนต่างๆ ที่ประกอบอยู่ในร่างกายนี้ อย่างที่ท่านกล่าวว่า **อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย สามารถที่จะเสียสละได้** อย่างที่พระองค์ทรงอธิษฐาน ในภพชาติต่างๆ ถึงส่วนที่เปรียบจากร่างกายของพระองค์

เช่น พระองค์ทรงทอดพระองค์ลงไปให้พระปัจเจกพุทธเจ้าเดินผ่านข้ามน้ำ แม้จะต้องเปียก แม้จะต้องลำบาก แต่ว่า ขอให้พระปัจเจกพุทธเจ้า ได้เดินสะดวก ตั้งใจอย่างเดียวว่า **การทำอย่างนี้เป็นทางแห่งพระโพธิญาณ ก็เสียสละได้ ยอมให้ร่างกายต้องเปียกปอน ต้องแปดเปื้อน**

ข้อปฏิบัติที่ยกเป็นตัวอย่างนี้ ก็เพื่อต้องการให้ได้พิจารณาว่าองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราทั้งหลายนั้น ทรงเสียสละส่วนที่ประกอบด้วยร่างกายถึงปานนี้ และพระองค์ก็ทรงบรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระเมตตาอุปบารมี

เมื่อนึกได้อย่างนี้แล้ว การที่จะทำได้อย่างพระพุทธองค์นั้น ก็เป็นข้อปฏิบัติในส่วนที่ตนจะพึงทำได้ อีกประการหนึ่ง

จึงเพียงแต่น้อมใจบูชาพระเมตตาบารมีของพระพุทธองค์ ซึ่งจะทำให้เกิดพลังสูง ดังพรรณนาแล้ว

ประการต่อไป องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเสียสละได้แม้แต่ร่างกายของพระองค์ ถ้าหากว่าจะเป็นเหตุให้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว เช่น ในชาติสุดท้ายพระองค์ทรงประทับอยู่ ณ ที่พระพุทธอาสน์ใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ทรงอธิษฐานเอาชีวิตเป็นที่ตั้ง ว่า

แม้ชีวิตนี้ จะหมดไป สิ้นไป แต่ผลที่ยิ่งใหญ่นั้น ก็คือ พระสัมมาสัมโพธิญาณ

เมื่อทรงอธิษฐานได้อย่างนี้ ก็เป็นเหตุให้พระองค์ ทรงประทับนั่งบนพระแท่นนั้น จนกระทั่งได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ โดยไม่หวาดหวั่นไหวต่อสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น

แม้แต่บรรดาพญามารทั้งหลาย เข้ามาก่อกวนที่จะทำให้พระองค์เสด็จลุกขึ้นจากพระแท่นที่ประทับนั้น ก็ไม่สามารถที่จะทำได้ เป็นเหตุให้พระองค์บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ ซึ่งทราบกันอยู่โดยทั่วไปแล้ว เพียงแต่นำมาพรรณนาอีก ครั้งหนึ่ง เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้น้อมใจบูชา พระเมตตาปรมัตถบารมี ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ผู้ที่เป็นสามัญชนยากที่จะปฏิบัติได้ แต่พระองค์ทรงปฏิบัติได้แล้ว ก็ขอน้อมใจบูชาพระเมตตาปรมัตถบารมีของพระองค์นั้น ก็จะเกิดเป็นเหตุผลานิสงส์อันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตของตน

นี้เมตตาในส่วนของพระบารมีธรรม ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงปฏิบัติ

เมตตาของมารดาบิดา เป็นพรหมวิหารธรรม

เมตตาบารมี ที่สามัญชนจะพึงปฏิบัติได้ ก็พึงปฏิบัติด้วยการพิจารณา ในทางแห่งพระกัมมัฏฐาน เป็นเบื้องต้น

เมตตาไม่ใช่เป็นคุณธรรมขั้นธรรมดาอย่างเดียวเท่านั้น แต่ว่าเมตตาบารมี เป็นพระกัมมัฏฐาน ข้อหนึ่ง ที่เรียกว่า **"เมตตาพรหมวิหารธรรม"**

เมตตาพรหมวิหารธรรม ก็คือ การทำจิตให้สงบ ด้วยอาศัยเมตตาบารมี แล้วเริ่มต้นด้วยการพิจารณาถึงเมตตา ในชีวิตของตน อย่างที่ท่านกล่าวไว้ใน**คัมภีร์วิสุทธิมรรค** ว่า ผู้เจริญเมตตาบารมี หรือ เมตตาพรหมวิหารธรรม ก็พึงตั้งจิตอธิษฐานใจว่า

"อหํ สุขิโต โหมิ นิทฺทุกฺโข โหมิ" แปลว่า **"ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์"**

การตั้งอธิษฐานใจอย่างนี้ ไม่ใช่การตั้งความปรารถนาที่เป็นความโลภ แต่ก็เพื่อต้องการให้จิตที่จะสงบลงไป ด้วยการนึกถึงชีวิตของตนเอง ว่า **ขอให้ชีวิตของตนเองนี้ เป็นชีวิตดีมีความสุข ขอให้ชีวิตของตนเองนี้ เป็นชีวิตที่ปราศจากความทุกข์**

อธิษฐานอย่างนี้ แล้วก็เจริญเมตตา ตามคำที่อธิษฐานเรื่อยไป นึกถึงชีวิตของตน ว่า **ให้ชีวิตของตนมีความสุข ให้ชีวิตของตนปราศจากความทุกข์**

จะว่าเป็นคำบาลีก็ได้ นึกเป็นคำไทยก็ได้ พิจารณาให้ลึกลงไป ให้มั่นคง แล้วก็จะเกิดผล คือ จิตเข้าถึงความสงบ

แม้จะไม่ถึงขั้นฌาน แต่ก็ทำให้จิตเข้าถึงความสงบ เป็นสมาธิขั้นอุปจารสมาธิ แม้เป็นอุปจารสมาธิก็มีผลสูง เพราะนำให้จิตเข้าถึงสมาธิสูงขึ้นไป เป็นอัปปนาสมาธิได้ เช่นกัน

การอธิษฐานอย่างนี้ เป็นการอธิษฐานเพื่อให้เมตตาบารมีเกิดขึ้นในชีวิตของตน และเป็นเมตตาอย่างถูกต้อง ไม่ใช่เป็นการหลงชีวิต ไม่ใช่เป็นการเคลิบเคลิ้มไปในชีวิตของตนเอง แต่นึกถึงสภาพความเป็นจริงว่า **ข้าพเจ้ารักชีวิตของข้าพเจ้า ขอให้ชีวิตของข้าพเจ้า มีความสุข**

ความเมตตาต่อชีวิตของตน ดังกล่าวนี้ ประกอบด้วยเหตุด้วยผลในตัว ไม่ใช่เมตตาอย่างเดียว แล้วไม่ใช่ไม่มีคุณธรรมข้ออื่น

เข้ามาเจือปน ก็จะมีคุณธรรมข้ออื่น เข้ามาประกอบกับเมตตาพรหมวิหารธรรมนั้น เช่น ไม่ใช่รักชีวิตของตน จนเลยไปกว่ารักชีวิตของผู้อื่น รักชีวิตของตนอย่างไร ก็พึงตั้งใจว่า รักชีวิตของตนแล้ว ก็ให้เมตตาจิต คือ ความรักของตนนี้ ได้เผื่อแผ่ไปชีวิตของคนอื่น ชีวิตของตนต้องการความสุขอย่างไร ก็ให้ชีวิตของผู้อื่น มีความสุขอย่างนั้น

การมีเมตตาอย่างนี้ เป็นเมตตาพรหมวิหารธรรม ในพระกัมมัฏฐาน ที่มีคุณธรรมอย่างอื่นเข้ามาประกอบด้วย **จึงไม่ใช้เป็นเมตตา หรือ รักต่อชีวิตของตน แล้วกลายเป็นเอาเปรียบชีวิตของคนอื่น**

ถ้านึกเอาเปรียบชีวิตของคนอื่นแม้แต่เพียงนิดเดียว เมตตาพรหมวิหารธรรมนั้นก็หมดไป ก็กลายเป็นเอารัดเอาเปรียบ ต้องการที่จะเป็นผู้เหนือกว่าใครๆ ทั้งหมด

ความรู้สึกดังที่กล่าวนี้ เป็นอุปสรรคอย่างสำคัญ ของเมตตาพรหมวิหารธรรม

เมตตาพรหมวิหารธรรม จึงต้องตั้งใจให้ดี ไม่ให้รักแต่ชีวิตของตนคนเดียว แต่ให้รักชีวิตของคนอื่นด้วย

ที่กล่าวมานี้ เป็นการอธิบายขยายความออกไป แต่การปฏิบัตินั้น ไม่ต้องทำใจอย่างนี้ แต่ว่า **เมตตาพรหมวิหารธรรม** ก็จะเกิดในลักษณะที่ถูกต้อง คือ ไม่ใช่เอาแต่ให้ตัวเองมีความสุข คนอื่นเป็นอย่างไร ก็ไม่เป็นไร ให้เรามีความสุขก็แล้วกัน

ที่พรรณนานี้ เป็นการพรรณนาตามผลแห่งเมตตาพรหมวิหารธรรม คือ เมตตาพรหมวิหารธรรม ต้องไม่เป็นอย่างนี้

เมตตาพรหมวิหารธรรม จึงเป็นของเย็น ที่จะเกิดขึ้นที่ตน แล้วก็แผ่ความเย็นนี้ไปยังผู้อื่น

การพิจารณาถึงเมตตาธรรมข้อนี้ เมื่อพิจารณาตามแนวแห่งกรรมฐานแล้ว ก็พึงพิจารณาโดยส่วนอื่นๆ เข้ามาเปรียบเทียบ เพราะว่า ที่จะเจริญเมตตาพรหมวิหารธรรม เป็นพระกัมมัฏฐาน ต้องมีการตั้งใจ ต้องมีเวลาพอสมควร

แต่ว่า ถ้าหัดทำไว้เสมอ ก็จะเกิดขึ้นไม่อยาก ก็จะเกิดขึ้นง่าย แล้วเมตตาบารมีนี้ ก็จะแผ่ไปเอง

รักลูกรักหลาน แต่อย่าหลงลูกหลงหลาน

การที่จะให้มีเมตตาพรหมวิหารธรรม เกิดขึ้นในใจตน เป็นเบื้องต้นก่อน ก็พึงพิจารณาถึงส่วนอื่นๆ ที่ไม่ใช่เป็นส่วนของพระกัมมัฏฐาน เมตตาส่วนอื่นๆ เช่น นึกถึงเมตตาของมารดาบิดา เป็นเมตตาพรหมวิหารธรรม

แต่ว่า เป็นพรหมวิหารธรรมของคนธรรมดาสามัญ ไม่ใช่เป็นพรหมวิหารธรรม ที่จะเข้าถึงสมาธิที่เป็นอุปจารสมาธิ

เมตตาข้อนี้ก็สามารถที่จะพิจารณา และบำเพ็ญให้เกิดขึ้นแก่ตนได้ โดยให้นึกถึงเมตตาพรหมวิหารธรรมของมารดาบิดา

ผู้ที่เป็นมารดาบิดา มีบุตรธิดา ก็ให้สังเกตดูใจของตน ก็จะรู้สึกว่า **รักลูกของตนเหลือเกิน รักจริงๆ** และความรักนี้ ไม่สามารถที่จะอธิบายกันได้ แต่ผู้ที่เป็นมารดาบิดาเท่านั้น จึงจะอธิบายได้ ที่จะเข้าใจกัน

แล้วผู้ที่ไม่มีบุตรธิดา จะพึงปฏิบัติอย่างไร ก็พึงปฏิบัติต่อคนที่เป็นสามัญชนด้วยกัน แล้วก็มีความเมตตาต่อเขา รักเขา รักอย่างเมตตาต่อชีวิตของเขา

ก็เหมือนมารดาบิดารักชีวิตของลูก

สูงขึ้นไปกว่านั้น ผู้นับถือพระพุทธศาสนา รักพระพุทธศาสนาก็เป็นส่วนแห่งเมตตาธรรม รักพระพุทธศาสนาก็ต้องรักไปถึงส่วนประกอบอื่นๆ ของพระพุทธศาสนา คือ พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธศาสนา และพระสงฆ์ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็มีเมตตาแผ่ทั่วไป

แม้เมตตานี้ ก็ต้องเมตตาตามหลักแห่งพรหมวิหารธรรม หรือ ตามหลักแห่งเมตตาบารมี

มิฉะนั้นแล้ว ก็จะกลายเป็น**โมหะ** คือ **หลง**

อย่างที่พูดกันในระหว่างพ่อแม่กับลูกว่า **รักลูกจนหลง หลงลูกหลงหลาน จนกระทั่งลืมชีวิตของตนเอง หลงลูกหลงหลานนึกว่า เป็นเมตตาธรรม**

แต่แท้ที่จริง เป็นโมหะ

จึงต้องพยายามแยกให้ได้ แล้วก็พยายามที่จะกลับมา คือ กลับมาให้เป็นเมตตาบารมี หรือ เป็นเมตตาพรหมวิหารธรรมของคุณพ่อคุณแม่ให้ได้ อย่าให้เป็นโมหะของคุณพ่อคุณแม่ ที่จะถมลงไปในชีวิตของลูก แยกส่วนให้ถูก แล้วก็จะทำให้เมตตาพรหมวิหารธรรม เกิดขึ้นอย่างมีเหตุผล ในชีวิตของท่านที่เป็นมารดาบิดา

เมตตาต่อพระพุทธศาสนา

ที่สูงขึ้นไป ก็คือ เมตตาต่อพระพุทธศาสนา

ผู้ที่รักพระพุทธศาสนา ก็ต้องบูชาพระพุทธศาสนาด้วยเหตุด้วยผล พอดีพอเหมาะ ไม่ให้เกินไป ไม่ใช่ว่า เมื่อรักพระพุทธศาสนาแล้ว ส่วนอื่นๆ ไม่สำคัญทั้งหมด รักพระธรรมแล้ว ต้องถือศีล ๕ ก็ไม่ต้องคำนึงถึงใคร

ฉันจะถือศีล ๕ อย่างเดียว ใครอย่ามายุ่งกับฉัน ฉันเป็นคนถือศีล ๕ คนไม่มีศีลอย่างอย่ามายุ่งกับฉัน

ฉันจะถือศีล ๘ อย่างเดียว ใครอย่ามายุ่งกับฉัน

แล้วก็ทำตัวให้ขวางโลกไปหมด เพื่อให้คนรู้ว่า **เคร่งศีลเคร่งธรรม**

คิดอย่างนี้คิดสั้นๆ ตามภูมิของสามัญชน

ก็ต้องตั้งใจให้ดีว่า รักศีล ๕ รักศีล ๘ ข้าพเจ้าจะรักษาศีล ๕ ข้าพเจ้าจะรักษาศีล ๘ พร้อมทั้งเห็นความสำคัญส่วนอื่นๆ ให้จิตใจแน่วแน่ต่อศีล ๕ ว่า **ถึงอย่างไร ความตั้งใจของฉันที่จะรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ฉันต้องพยายามรักษาให้ได้**

แต่ไม่ใช่หมายความว่า ใครอย่ามายุ่งกับฉัน

เพียงตั้งใจของตนเอง ว่า ต้องพยายามรักษาศีล ๘ ให้ได้ รักษาศีลอุโบสถให้ได้ เพราะรักศีล ๕ รักศีล ๘ รักศีลอุโบสถ มากกว่าความรักในส่วนอื่น

ความรักในศีล ๕ ศีล ๘ เหนือความรักสิ่งอื่น ตั้งใจอย่างนี้แล้ว เมตตาพรหมวิหารธรรม ก็จะเป็นเมตตาบารมี



เมตตาที่เกิดขึ้นอย่างธรรมดานี้ ก็จะเป็นเมตตาบารมีที่ปฏิบัติไม่ยาก สำหรับคนโดยทั่วไป เพียงแต่ว่า ต้องคอยประคับประคองให้ดี อย่าให้โมหะเข้าเจือปน เช่น การท้าทายว่า ถ้าไม่ได้รักษาศีลอุโบสถ ศีล ๘ ศีล ๕ แล้ว ฉันไม่ยอม ต้องทำให้ได้

การรักษาศีลไม่ใช่ต้องถือกันว่า ต้องไปท้าทายอะไรขนาดนั้น แต่ว่า ตั้งใจให้แน่วแน่ว่า อยู่ที่ใจ ตั้งใจให้เป็นอธิษฐานบารมี ในจิตใจของตนเอง ว่า **จะปฏิบัติอย่างนี้** แล้วปฏิบัติไปด้วยอำนาจแห่งความรักในศีล ๕ ศีล ๘ ศีลอุโบสถ

หลงลูกหลงหลานเป็นทุกข์
เมตตาลูกเมตตาหลานเป็นสุข

ทำอย่างนี้ เป็น **เมตตาอุปบารมี** และกันไม่ให้โมหะเข้ามาเจือปน อย่างที่พรรณนามาแล้วข้างต้น ว่า **รักจนหลง**

พ่อแม่รักลูก รักจริงๆ **แต่ว่าบางทีก็เลยไป จนกลายเป็นหลงลูกหลงหลาน จนเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์** เมตตาลูกเมตตาหลานเป็นเหตุให้เกิดความสุข

แยกให้ได้ พิจารณาให้ดี แล้วก็จะทำให้ไม่ลำบาก เมตตาก็จะเป็นเหตุให้เกิดความสุขได้ แต่ว่า ถ้ากลายเป็นโมหะ คือ หลง ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

ผู้ที่เป็นมารดาบิดา ก็ปฏิบัติได้ ในฐานะที่เป็นสามัญชนว่า แม้เป็นบิดามารดา ก็จริง แต่ว่า มีเหตุปัจจัยที่จะให้บำเพ็ญบารมีข้อนี้ คือ **เมตตาบารมี**

เมื่อรักลูก ก็แผ่เมตตาบารมีให้ชีวิตของลูก และทำความเข้าใจกับตนเองว่า นี่เป็นเมตตาบารมีของฉัน ฉันแผ่เมตตาไปในชีวิตของลูก แต่ว่า เป็นเมตตาบารมีของฉัน

ก็จะเป็นเมตตาบารมีธรรมดาขึ้นทันที

ต้องทำความเข้าใจ กับความรู้สึกของตนเองด้วย ว่า เมตตาบารมีของฉันนี้ ก็ต้องมีอุปสรรคหลายๆอย่าง แต่ว่าเมตตาบารมีนี้ เมื่อตั้งใจแล้ว ก็สามารถปฏิบัติได้อย่างไม่ลำบาก อย่างผู้ที่เป็นบิดามารดา ได้เห็นอยู่เสมอ ตามแนวทางที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงปฏิบัติ

พระองค์ทรงรักพระโพธิญาณสูงกว่าสิ่งอื่นใด ที่อยู่นอกกายของพระองค์ และ เนื่องกับชีวิตของพระองค์

อย่างมารดาบิดาเมื่อเลี้ยงลูกแล้ว แม้ลูกจะทำอย่างไร แม่ก็ทนได้ แม้จะลำบากสักแค่ไหนเพียงใด ก็สามารถทนได้ ที่ทนได้นั้นเพราะเหตุว่า **มีเมตตา** ไม่มีความรู้สึกที่จะรังเกียจลูก ด้วยอำนาจแห่งเมตตาธรรม

แต่ไม่ใช่หลงลูก มีเมตตาธรรมต่อลูกแล้ว เมื่อลูกต้องการที่จะทำอย่างนี้ แต่ไม่ได้ทำความเดือดร้อนให้แก่ผู้อื่น แม้มารดาบิดาจะเดือดร้อนบ้าง ต้องยอมทนให้ลูกได้ เช่น ลูกยังเล็กๆ อย่างที่พูดกันอย่างธรรมดาว่า **ขี้รด เยี่ยวรด**

ลูกยังไม่รู้ในขณะนั้น เพราะยังเล็กอยู่ แต่ก็ต้องเยี่ยว และต้องถ่ายอุจจาระออกมา เป็นสิ่งไม่สะอาด ลงไปบนร่างกายของมารดาบิดา

มารดาบิดาก็ทนได้ ที่ทนได้ก็เพราะเมตตาต่อชีวิตของลูกมากกว่าความไม่สะอาด ที่จะมาเปื้อนกายของตน

แม้ร่างกายของตนจะเปื้อน ไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดต่างๆ ที่ลูกทำ แม่ก็ทนได้ พ่อก็ทนได้ ที่ทนได้อย่างนี้ เพราะเมตตาต่อลูกของตนนั่นเอง

เมื่อมารดาบิดาพิจารณเห็นได้อย่างนี้แล้ว ก็จะเกิดความรู้สึกแก่ตัวเองทันทีว่า ที่ทนได้อย่างนี้ เป็นเมตตาบารมีของแม่ เป็นบารมีเมตตาของพ่อ

พ่อทนได้ แม่ทนได้ เพราะเมตตาบารมี คือ รักนั่นเอง จึงยอมให้ลูกถ่ายรดเยี่ยวรด

แม้แต่ทำอย่างอื่น ที่ทำให้พ่อแม่ต้องเดือดร้อน ดึงเผ้าดึงผมบางครั้งก็ต้องทนอาการต่างๆ ที่ยิ่งไปกว่านั้น แม้แต่การให้นม เมื่อเลี้ยงลูกด้วยนมอย่างธรรมชาติ บางทีก็ต้องเจ็บปวด

แต่ เพราะความรักที่มีต่อลูก ก็ทนได้ สามารถปฏิบัติได้

ผู้ที่เป็นมารดาให้นมแก่ลูก จึงพิจารณาได้ในทางบารมีธรรมว่า **นี่แหละเป็นเมตตาบารมีของฉัน ที่ฉันทำได้อย่างนี้ เป็นเมตตาบารมีของฉันแล้ว**

ก็กลายเป็นความดีเกิดขึ้น พร้อมทั้งแก่ลูกทั้งแก่แม่ ดีกันทั้งสองฝ่าย นี่ คือ การปฏิบัติในเมตตาบารมี ตามแนวที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงปฏิบัติ

แต่ที่พรรณนานี้ ก็เพื่อให้ผู้ที่เป็นสามัญชนคนธรรมดาสามารถสร้างเมตตาบารมี ให้เกิดขึ้นในจิตใจของตนได้ เมื่อเมตตาบารมีเกิดขึ้นได้ถึงขั้นนี้ คือ ทนเจ็บ ทนลำบากได้ ก็เป็นเมตตาอุปบารมี สูงขึ้นไป

แม้เวลาบุตรธิดาของตนเจ็บไข้ได้ป่วย มารดาบิดา โดยทั่วไปก็มักจะนึกว่า ลูกเจ็บป่วยนั้นลำบาก แม้ตนเองจะต้องเจ็บป่วย ก็ไม่เป็นไร แต่ว่าอย่าให้ลูกเจ็บป่วย ขอให้ลูกอยู่ได้ ฉันอยู่ไม่ได้ ก็ไม่เป็นไร ที่เป็นอย่างนี้ เพราะเมตตาบารมี

เมตตาบารมีข้อนี้ เป็นเมตตาบารมีธรรม ถึงขั้นเสียสละแม้แต่ชีวิตของตนเอง ว่า ฉันตายก็ไม่เป็นไร แต่อย่าให้ลูกเจ็บไข้ตาย

ความรู้สึกนึกคิดของมารดาบิดาอย่างนี้ มีอยู่โดยทั่วไป

มารดาบิดาที่รักลูกในลักษณะนี้ ไม่ใช่เป็นโมหะ แต่เป็น **เมตตาบารมี** และ เป็นเมตตาบารมีขั้นสูง คือ **เมตตาปรมัตถบารมี**

เมื่อความรู้สึกต่อชีวิตของลูก หรือ แม้แต่หลานเป็นอย่างนี้ ผู้ที่เป็นปู่ย่าตายาย ก็พึงนึกว่า **นี้แหละเป็นเมตตาปรมัตถบารมีของฉัน ฉันเสียสละได้เพื่อลูกหลานถึงป่านนี้ ให้เป็นเมตตาปรมัตถบารมี ที่จะส่งเสริมชีวิตของฉัน ไปสู่ความความพ้นทุกข์ให้ได้**

ความเข้าใจอย่างนี้ จึงเป็นเรื่องข้อปฏิบัติที่สำคัญอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัติในเมตตาบารมี จึงต้องตั้งใจนึกตามคำสอนของพระพุทธเจ้าให้ได้ ว่า ที่เมตตาอย่างนี้ เป็นเมตตาปรมัตถบารมีของแม่ เป็นเมตตาปรมัตถบารมีของคุณปู่ คุณตา คุณย่า คุณยาย

เมื่อแผ่เมตตาบารมีอย่างนี้ ก็เป็นเมตตาปรมัตถบารมี

เมตตาธรรมก็จะส่งเสริมให้ไปสู่ความพ้นทุกข์ โดยประการทั้งปวงได้ ความรักลูกหลานด้วยเมตตาเช่นนี้ จึงไม่ใช่ความหลง ความหลงเป็นโมหะ ทำให้เกิดความทุกข์

ส่วนเมตตา เป็นบารมีธรรม เป็นเหตุให้เกิดความสุข นำชีวิตให้สูงขึ้นไป ให้ถึงความพ้นทุกข์

เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน คือ การบำเพ็ญเมตตาบารมี

ที่พรรณนามานี้ เพื่อให้ท่านทั้งหลาย ได้เห็นพิจารณาเห็นได้ว่า **เมตตาบารมีนั้น** สามัญชนสามารถที่จะทำได้ เป็นคุณพ่อคุณแม่ก็ทำได้ง่าย

คุณพ่อคุณแม่เลี้ยงลูก นึกถึงชีวิตของลูก ก็ทำได้ง่าย ให้เป็นเมตตาบารมีก็ได้ ให้เป็นเมตตาอุปบารมีก็ได้ ให้เป็นเมตตาปรมัตถบารมีก็ได้

ผู้ที่ไม่มีบุตรธิดา ก็พึงน้อมรำลึกนึกถึงพระพุทธศาสนา ที่ตนรัก น้อมระลึกถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่ตนรัก แล้วก็เทียบเคียงขั้นแห่งความรักในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมคำสอน ในพระสงฆ์องค์เณร ให้สูงขึ้นไปตามลำดับ อย่างนั้น ก็จะเป็นเมตตาบารมี ที่สูงส่งขึ้นไป เป็นเมตตาบารมีที่คนธรรมดาสามัญ จะพึงปฏิบัติได้โดยไม่ยาก

แม้ผู้ที่เป็นบุตรธิดาก็เช่นเดียวกัน สามารถที่จะบำเพ็ญเมตตาบารมีนี้ได้โดยไม่ยาก เหมือนกับคนโดยทั่วไป

มารดาบิดาบำเพ็ญเมตตาบารมี ในบุตรธิดาอย่างไร ผู้ที่อยู่ในฐานะเป็นลูก ก็พึงปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน คือ ลูกต้องทำใจให้ดีว่า รักแม่ ต้องตั้งใจให้ดีว่า รักพ่อ รักคุณปู่ รักคุณตา รักคุณย่า รักคุณยาย

ถ้าตั้งใจให้ถูก ก็เป็นเมตตา เมตตาเกิดขึ้นแล้ว ก็ตั้งใจในใจของลูก ว่า มีเมตตาธรรมข้อนี้ในคุณแม่ เมตตาธรรมข้อนี้ในคุณพ่อ ก็จะกลายเป็นเมตตาบารมี เช่นเดียวกับคุณแม่คุณพ่อ

แม้ลูกๆ เมื่อปฏิบัติในเมตตา ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน ก็จะมีแต่ความร่มเย็น มีแต่ความเป็นสุข

อย่าให้กลายเป็นความหลง ซึ่งจะกลายเป็นความเดือดร้อน กลายเป็นความรุ่มร้อน

เมตตาธรรมจึงเป็นความร่มเย็นให้เกิดขึ้นแกโลก อย่างที่พระพุทธองค์ได้ ว่า **เมตตาธรรมเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ค้ำจุนครอบครัว ค้ำจุนสังคม ค้ำจุนโลก ให้อบอุ่น ให้เยือกเย็น**

ซึ่งเมื่อเมตตาธรรมข้อนี้เกิด ก็จะช่วยป้องกันสิ่งที่เป็นอันตรายอย่างมากต่อเมตตา ก็คือ **ความโกรธ** ก็จะน้อยลงไป ความอาฆาตมาดร้าย ก็จะน้อยลงไป สิ่งใดๆ ที่จะทำให้ชีวิตของตนเดือดร้อน และชีวิตของผู้อื่นเดือดร้อน ก็จะค่อยๆ คลายๆ ลงไป จะทำอะไร ตนก็ไม่เดือดร้อน จะพูดก็เช่นเดียวกัน จะคิดก็เช่นเดียวกัน แล้วก็จะไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน

ถ้ามีการกระทำที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนเมื่อใด ก็ต้องนึกถึงตนเอง

เรื่องเมตตานั้น เป็นเรื่องที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ไม่ใช่เมตตาธรรม เมตตาธรรมนั้น คนอื่นเดือดร้อน เหมือนกับตนเดือดร้อน

นึกได้อย่างเดียวว่า ไม่ทำให้คนอื่นเดือดร้อน เหมือนกับไม่ทำให้ชีวิตของตนเองเดือนร้อน ก็จะกลายเป็นเมตตาบารมี

แต่ถ้าทำให้คนอื่นเดือดร้อนและมองไม่เห็น กลับเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดี นั่นเป็นโมหะ แล้วก็จะมีผลทำให้เกิดความเดือดร้อนประการต่างๆ ตนเองเดือดร้อน ครอบครัวเดือดร้อน สังคมเดือดร้อน คนหมู่ใหญ่ของประเทศเดือดร้อน

เมตตากับสิ่งที่ตรงกันข้ามกับเมตตา เป็นคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่จะให้คนทั้งหลายสร้างเมตตาจิตให้เกิดขึ้นในจิตของตนได้ ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดความเยือกเย็น เกิดความอบอุ่น แก่ชีวิตของตน แก่ครอบครัว แก่ผู้ที่อยู่รอบด้าน

เมตตาธรรมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดังพรรณนามานี้

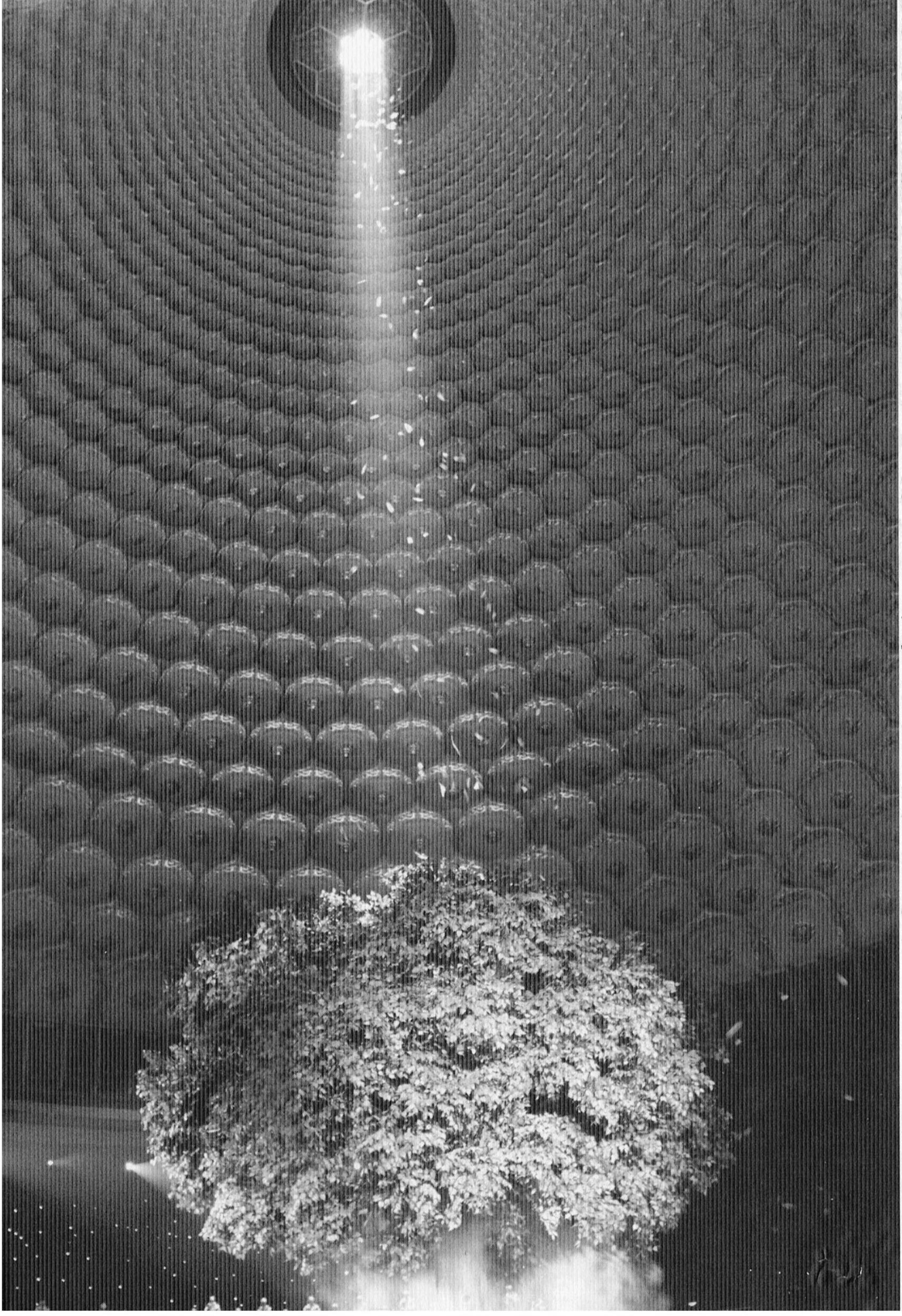
เมื่อสามารถที่จะพิจารณาให้เห็น ตามแนวคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็จะสามารถทำให้เกิดความเยือกเย็น ทำให้เกิดความอบอุ่น แก่ชีวิตของตน และผู้ที่เนื่องด้วยชีวิตของตนได้ โดยไม่ลำบาก

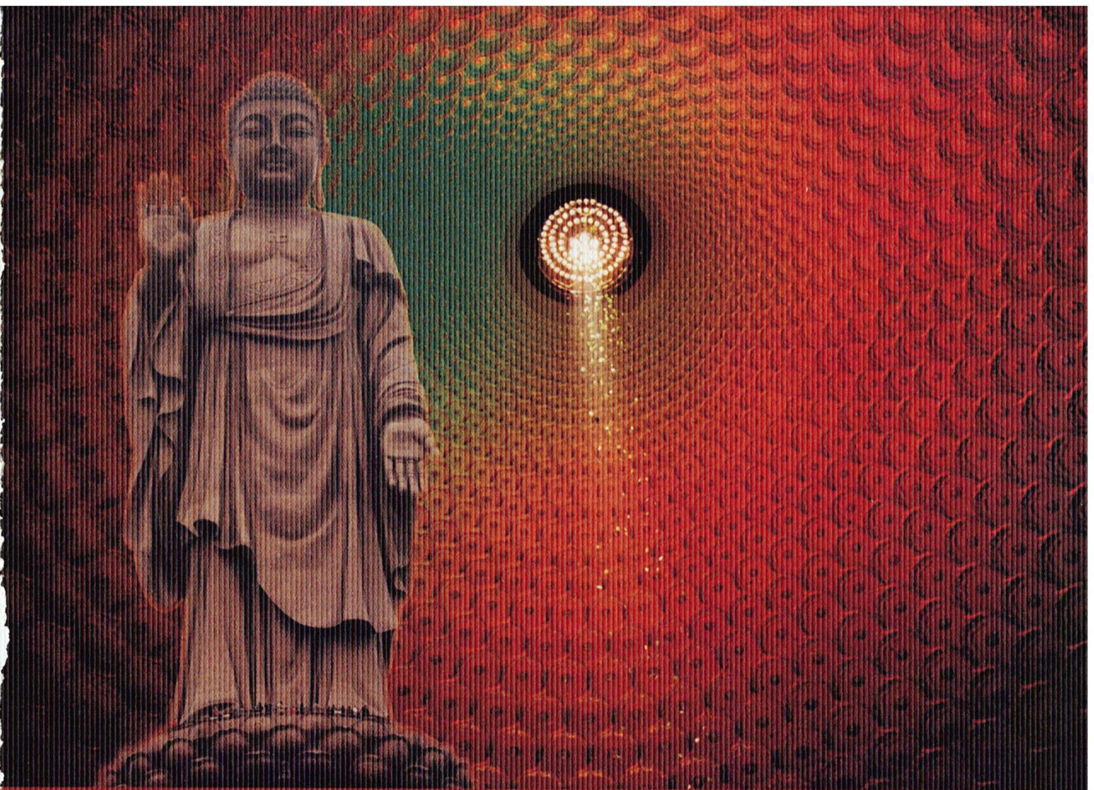
อย่างที่พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญมาแล้ว เป็นตัวอย่าง

ที่พรรณนานี้ เป็นส่วนแห่งเมตตาบารมีบางประการ ไม่ใช่หมดทั้งสิ้น พรรณนาพอให้เป็นแนวที่จะพึงปฏิบัติได้ โดยการเปรียบเทียบส่วนต่าง ๆ

จุดที่สำคัญ ก็คือ ต้องการให้เข้าใจเรื่องเมตตาบารมี และสร้างเมตตาบารมีธรรม ตั้งแต่เมตตาพรหมวิหารธรรม ที่เป็นพระกัมมัฏฐาน และเป็นเมตตาบารมีธรรมอย่างธรรมดา ให้เกิดขึ้นในชีวิตของตน

ก็จะเป็นชีวิตที่ประกอบด้วยเมตตาบารมี นำส่งไปสู่ความพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ด้วยประการ ดังนี้





ปวารณาตน
เพื่อความพ้นทุกข์



วันนี้ เป็นวันธัมมัสสวนะ ครบการจำพรรษาของพระสงฆ์ นับโดยวันได้ ๙๐ วัน นับโดยเดือนก็ ๓ เดือน เมื่อพระสงฆ์จำพรรษามาครบ ๙๐ วัน สามเดือนแล้ว มีพระบรมพุทธานุญาต คือ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตแล้วว่า **ให้พระสงฆ์ทั้งหลาย ทั้งผู้น้อยผู้ใหญ่ ได้ปวารณาต่อกัน**

คำว่า "**ปวารณา**" แปลเป็นภาษาไทยได้หลายอย่าง แม้แต่พูดว่า ปวารณาก็เป็นอันเข้าใจกัน

แต่ปวารณาที่ทรงบัญญัติไว้ หมายถึง การที่พระสงฆ์ทั้งผู้น้อยผู้ใหญ่ ให้โอกาสกันและกัน ว่า เมื่อเกิดความสงสัยรังเกียจ ในข้อบกพร่อง อย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี ด้วยการที่ได้เห็นมา หรือด้วยการที่ได้ฟังมา แม้แต่มีความรู้สึกในใจ ที่จะไม่สะดวกใจว่า ดีหรือไม่ดีอย่างไร ก็ให้ได้ตักเตือน ว่ากล่าว แนะนำ กันได้

ผู้น้อยควรแนะนำผู้ใหญ่ ก็มีพระวินัยอยู่แล้ว ผู้ใหญ่แนะนำผู้น้อย ก็มีพระวินัยกำหนดไว้แล้ว เช่นกัน

แต่ผู้น้อยที่จะแนะนำผู้ใหญ่นั้น ไม่ได้ทรงบัญญัติไว้ในข้ออื่น ได้ทรงบัญญัติไว้ในข้อนี้

ก็เพราะเหตุที่ว่า หลังจากออกพรรษาแล้ว พระพุทธองค์ทรงอนุญาต ให้พระสงฆ์ออกจาริกเดินทางไปยังที่ต่างๆ ด้วยความประสงค์เหมือนกันทุกองค์ คือ เพื่อที่จะปฏิบัติบำเพ็ญให้เกิดประโยชน์เกื้อกูล และความสุข แก่คนทั้งหลาย

การเดินทางไป บางทีก็ไปแต่เพียงผู้เดียว บางทีก็ไปหลายคน อาจจะมีข้องผิดพลาดบกพร่องเกิดขึ้นได้ โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์บ้าง หรือแม้แต่รู้เท่าถึงการณ์ แต่ก็ได้ทำลงไป ก็ให้โอกาสที่จะได้ว่ากล่าว ตักเตือน แนะนำกัน โดยไม่ถือว่า เป็นผู้น้อย ผู้ใหญ่ ไม่ถือว่าเป็นลูกศิษย์ของท่านผู้ใด

เมื่อเป็นพระสงฆ์ ในพระพุทธศาสนา ให้ว่ากล่าวกันได้

ท่านทั้งหลายจึงเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าที่เราทั้งหลายนับถือว่าเป็นศาสดาเอกในโลกนั้น ทรงบัญญัติข้อปฏิบัติไว้ เป็นประโยชน์เกื้อกูล แก่พระสงฆ์ ในพระพุทธศาสนา แก่ประชาชนในทุกประการ แม้แต่เรื่องเล็กน้อยอย่างนี้

โมหะปิดบังความจริงในชีวิต

แต่มีข้อบัญญัติว่า เมื่อจะว่ากล่าวตักเตือนกัน ต้องมีความรู้สึกในใจว่า **สงสารเมตตาปรานี** ไม่ใช่ว่ากล่าวตักเตือนโดยอำนาจของโทสะ แม้แต่โลภะ ซึ่งมีโมหะเป็นมูลอยู่แล้ว

การที่จะว่ากล่าวตักเตือนแนะนำกันนั้น ต้องตั้งความรู้สึกไว้ในใจ ที่บาลีทรงใช้ คำว่า **อนุกัมปัง** ซึ่งมีความหมายได้หลายอย่าง แต่รวมแล้ว ก็คือ **มีความปรารถนาดีต่อกัน** นั่นเอง ไม่ใช่เป็นการกล่าวโดยมุ่งร้ายป้ายสี ไม่ใช่กล่าวเพื่อให้เกิดเป็นความบกพร่องขึ้นในหมู่สงฆ์ด้วยกัน

ความตั้งใจที่สำคัญนี้ จึงเป็นตัวอย่าง ให้แก่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาว่า เมื่อจะแนะนำผู้ใด ก็ต้องตั้งใจไว้ในใจก่อน คือ คุมใจของตัวเองให้ได้ว่า ที่จะว่านี้ ที่จะแนะนำนี้ ด้วยความปรารถนาดี ไม่มีความปรารถนาร้าย ไม่ใช่ด้วยอำนาจแห่งโทสะ หรือ ไม่ใช่ด้วยอำนาจแห่งโลภะ ปรารถนาที่จะได้อย่างโน้นอย่างนี้ ว่ากล่าวตักเตือน โดยมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญอย่างเดียว คือ **ความปรารถนาดี**

พระองค์ทรงบัญญัติอย่างนี้แก่พระสงฆ์

แต่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาโดยทั่วไปก็จะนำมาเป็นข้อปฏิบัติได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดความสุขใจ คือโดยมาก ผู้ที่จะแนะนำว่ากล่าวกันนั้น โดยมากเป็นไปด้วยอำนาจแห่งโทสะ เพราะยังเป็นปุถุชน

พระพุทธองค์จึงได้ทรงบัญญัติไว้ เพื่อป้องกันที่จะไม่ให้สิ่งที่ไม่ดีเกิดขึ้น ในใจของตน เมื่อจะพูดอะไรบอกเขาไป ก็ให้นึกว่าปรารถนาดีต่อเขา ไม่ใช่โกรธเขา แล้วจึงว่าเขา

ตั้งใจให้ดีแล้ว ก็จะเป็นความสุขใจของผู้ที่ว่า ผู้ที่บอก ผู้ที่แนะนำ ว่า ที่บอกไปนั้น เป็นความปรารถนาดี ไม่ใช่เป็นความปรารถนาร้าย ในเบื้องต้นจึงทำความสุขใจให้แก่ตน ผู้ที่เราบอกนั้นจะปฏิบัติได้หรือปฏิบัติไม่ได้ก็ตาม แต่ตนเองนั้นมีความสุขใจแล้วว่า ได้มีความปรารถนาดีต่อชีวิตของเขา อยากให้เขาดี จึงได้บอกอย่างนี้ จึงแนะนำอย่างนี้

เขาทำได้หรือทำไม่ได้ ก็เป็นเรื่องของเขา แล้วแต่ว่า เขาจะพิจารณาตัวเองอย่างไร

แต่ว่าในจิตใจของตนนั้น ได้ทำสิ่งที่เกิดบุญเกิดกุศลไว้แล้วนั่นก็คือ **ความปรารถนาดี** ซึ่งเป็นลักษณะของเมตตาธรรม ลักษณะของกรุณาธรรม

ผู้นับถือพระพุทธศาสนา จึงนิยมนำมาปฏิบัติ เพื่อที่จะให้เกิดความสุขใจแก่ตน ในเบื้องตนก่อน

ผู้นับถือพระพุทธศาสนา เมื่อระลึกได้ ก็จะนำไปใช้ได้ ถ้าเผลอไปเพราะยังเป็นสามัญชน ก็จะเลยว่า ที่ว่าเขานี้ เพราะโกรธเขา ที่แนะนำเขานี้เพราะเกลียดเขา จึงได้ว่าไป ไม่ชอบเขาจึงได้ว่าไป ซึ่งไม่ใช่ลักษณะแห่งความปรารถนาดี

เมื่อความไม่ปรารถนาดีเกิด ในจิตใจของตน ก็เป็นสื่อให้เกิดความทุกข์ แต่เบื้องต้น ตัวเขายังไม่ทันเป็นทุกข์ แต่ตนเองก็มีความทุกข์ก่อนแล้ว

คนที่อยู่ร่วมกันจำนวนมากๆ ถ้าหากว่า มีความรู้สึกอย่างนี้ ก็จะเป็นการอยู่ร่วมกันด้วยความสุขใจ ไม่มีความรู้สึกว่าแกล้งกัน เกลียดกัน ต้องการทำร้ายป้ายสีกัน

เมื่อมีความรู้สึกอย่างนี้แล้ว การอยู่ร่วมกัน แม้เป็นสามัญชนธรรมดา แต่ก็พลอยทำให้ทุเลาเบาบางลงไป ไม่ให้มีแต่เรื่องโทสะ ไม่ให้มีแต่เรื่องโมหะ ไม่ให้มีเรื่องที่ไม่ดีที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา อันมาแต่โมหะ ซึ่งมีอยู่ในใจของตน

คนที่ยังเป็นสามัญชน โมหะคอยปิดบังมาก มองไม่เห็นถึงความเป็นจริงของชีวิต แม้แต่มองไม่เห็นตามที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า **ชีวิตคนนี้น้อยนัก ไม่มีใครสักคนเดียวที่จะรู้ว่าจะตายวันนี้ หรือจะตายเมื่อใด**

พระพุทธองค์บอกไว้ ก็เพื่อจะได้ไม่ประมาท เป็นสำคัญ แล้วตั้งความปรารถนาดี ให้แก่ชีวิตของตนเอง ว่า

ชีวิตของตนเองนี้ จะแนะนำชีวิตของตนเองอย่างไร จะนำชีวิตตนเองไปทางใด

แม้จะเป็นคนธรรมดาสามัญ ต้องประกอบการอาชีพต่างๆ แต่ว่า จะทำอย่างไร ให้มีความสุข ด้วยการมีชีวิตอย่างคนธรรมดาสามัญ

เพียงคิดเท่านี้ ก็ช่วยตัวเองได้ ทำให้ตัวเองรอดพ้น จากสิ่งที่เป็นอันตราย มีความสุขไปได้จนตลอดชีวิต

สามเดือนแห่งการปฏิบัติธรรม

การปวารณาต่อกันของพระสงฆ์ จึงเป็นประโยชน์ต่อผู้นับถือพระพุทธศาสนา และเป็นเหตุให้ผู้นับถือพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสว่ากล่าว ตักเตือน แนะนำกัน ด้วยความปรารถนาดี

พระสงฆ์ที่จำพรรษานั้น ระหว่างที่อยู่ในพรรษาสามเดือน ไม่ใช่จำพรรษาเฉยๆ ไม่ใช่อยู่เฉยๆ หรือ นอนสามเดือน โดยไม่ต้องทำอะไร

แต่ว่า สามเดือนนี้ ให้เป็นสามเดือนแห่งการปฏิบัติธรรม ให้เป็นสามเดือนแห่งการศึกษาเล่าเรียนธรรมะ ให้เป็นสามเดือนแห่งการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ

อย่างพระบวชใหม่มาบวชสามเดือน ก็เพื่อต้องการประโยชน์ที่ดี เป็นที่ตั้งใจกันโดยทั่วไป ไม่ใช่ว่ามีโอกาสแล้วก็มาพักผ่อนสามเดือน แต่ถือเป็นโอกาสที่ดี ที่จะได้มาฝึกตน มาทำความเข้าใจในพระธรรมคำสอน ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อที่จะใช้ไปตลอดชีวิต จนกระทั่งตาย ตายเมื่อไรเกิดมาใหม่ ก็จะมีของดีติดไป

ไม่ใช่ตายไปด้วยความมืดมน มีแต่หลงทาง เดินไม่ถูกทาง ไม่รู้ว่าจะไปทางไหน ผลที่สุดก็จะตกหล่น นั่นก็คือ ตกนรกบ้าง เป็นเปรตบ้าง เป็นอสูรกายบ้าง ไปเกิดไม่ดี แม้แต่เป็นสัตว์เดียรัจฉานก็ไปเกิด เป็นความทุกข์

แต่ว่า เมื่อมีความรู้สึกที่ถูกต้องไว้แล้ว ก็จะพึ่งตนได้

แม้แต่ตายไป ก็ไม่ต้องกลัวว่า จะไปเกิดเป็นสัตว์นรก ไม่ต้อง

กลัวว่า จะไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉาน ไม่ต้องกลัวว่า จะไปเกิดเป็นเปรต เป็นอสุรกาย

ก็ชื่นใจในตัวเองได้ว่า เมื่อได้ทำอย่างนี้แล้วจิตสบาย นั่นก็คือไปเกิดดี ตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนไว้

พระพุทธองค์ทรงแนะนำพระสงฆ์ให้ปฏิบัติ ในระหว่างที่อยู่จำพรรษา เมื่อออกพรรษาแล้ว จะจาริกไปในที่ต่างๆ ก็ทรงแนะนำทางปฏิบัติไว้ ที่เรียกว่า **ปวารณา**

วันนี้พระสงฆ์ทุกแห่ง ทุกที่ ทุกวัด จะต้องปวารณาต่อกัน ผู้น้อยปวารณาต่อผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่ก็ปวารณาต่อผู้น้อย คือ ให้โอกาสแก่กันและกัน ที่จะแนะนำพร่ำสอนได้ ด้วยความปรารถนาดี

นี้เป็นเรื่องเกี่ยวกับวันปวารณา

ปวารณาตนเพื่อเตือนตน

ท่านทั้งหลายได้ผ่านวันปวารณามามาก บางท่านก็ ๗๐ ปี บางท่านก็ ๘๐ กว่าปี มากบ้างน้อยบ้าง ผ่านมาแล้ว วันเวลาที่ผ่านไปผ่านไป เป็นเหตุเตือนใจ ให้ได้กำไรของชีวิตว่า **พระพุทธเจ้าทรงแนะนำไว้อย่างนี้ จะได้เกิดความร่มเย็นใจ**

ประการแรก ที่จะให้เป็นประโยชน์แก่ตนอย่างมากที่สุด นั่นคือ ปวารณาตนเองให้ตัวเองเตือนตัวเองได้ ไม่ใช่มุ่งแต่จะเตือนคนอื่น ให้เตือนตนเองไว้สม่ำเสมอ เตือนตนเองให้เข้าใจว่าตนเองเป็นอย่างไร ตนเองปฏิบัติในทางที่ถูกหรือไม่

การปฏิบัติอย่างนี้ได้ ก็คุ้มชีวิต ถ้ากว้างออกไป ก็ทำให้ผู้ที่อยู่ร่วมกันมาก ๆ ที่เรียกกันว่า **สังคม** เป็นต้นบ้าง ก็จะพลอยมีความสุขและความไม่เป็นสุขที่เกิดอยู่ทั่วไป ก็เพราะเหตุที่ขาด การเตือนตน การสอนตน ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนหนักหนา

เช่น คำสุภาษิตที่ท่านทั้งหลาย ได้ยินเสมอว่า **อตฺตนา โจทยตฺตานํ** พระพุทธเจ้าทรงบอกว่า **ให้เตือนตนด้วยตน**

แม้จะสอนคนอื่น แต่ก็อย่าลืมสอนตนเอง สอนตนเองให้เป็นผู้มีศีล สอนตนเองให้เป็นผู้มีสมาธิ สอนตนเองให้เป็นผู้มีภาวนา

รวมง่าย ๆ ก็คือ สอนตนเอง ให้รู้จักที่จะทำชีวิตของตนเอง ให้มีความสุข มีความสงบร่มเย็น

แม้จะต้องเป็นอยู่อย่างฆราวาส แต่ก็มีความสุข มีความสงบพอสมควรแล้ว สุขสงบในชาตินี้ ไปชาติหน้าก็จะไม่ต้องไปลำบากที่จะต้องไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน ต้องหลงไปอีกไม่รู้กี่ชาติกี่ชาติ

เมื่อสอนตนเองได้อย่างนี้ ก็เป็นกำไร

ดังนั้น การสอนตนเอง จึงเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างสูงยิ่ง

ผู้ที่สอนตนเองได้ ประเสริฐยิ่งกว่าสอนผู้อื่น

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ตามที่ทราบกันโดยทั่วไปว่า

ชนะตนคนเดียวได้ ดีกว่าชนะคนอื่น นับเป็นหมื่นเป็นแสน เป็นล้าน ชนะคนอื่น ตั้งร้อย ตั้งพัน ตั้งหมื่น ตั้งแสน ตั้งล้าน ก็สู้ชนะตัวคนเดียวไม่ได้

พระพุทธองค์ทรงปฏิบัติให้เห็น และทรงสั่งสอนไว้

ท่านทั้งหลายมีบุญวาสนา ที่ได้พบพระศาสนาของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์ทรงสอนให้สอนตนเอง ให้เตือนตนเอง ให้บอกตนเอง มากกว่าที่จะบอกคนอื่น

ถ้าชนะตนเองได้ ก็ดีกว่าชนะใครๆ เป็นจำนวนมากๆ

พระองค์ทรงเมตตากรุณา จึงสอนไว้อย่างนี้ เพียงแต่ว่ายกเอาคำสอนนี้ มาไว้เป็นความรู้สึกนึกคิดไว้บ้าง แม้จะไม่ตลอดเวลา แต่ให้นึกคิดไว้บ้างว่า **ต้องสอนตัวเอง มากกว่าสอนผู้อื่น**

ผู้น้อยที่จะสอนตัวเองได้นั้นยาก เพราะมีความรู้ที่จะสอนตนเองน้อย จึงต้องอาศัยผู้อื่นว่ากล่าวตักเตือน แต่ก็ได้อาศัยท่านที่มีความเมตตาปรานี ได้แนะนำพร่ำสอน

ท่านทั้งหลายได้ฟังพระธรรมเทศนา ตลอดพรรษา โดยเฉพาะเรื่อง บารมี ๑๐ ประการ ก็นำมาสอนใจตนเอง ได้ถือศีล ได้ฟังเทศน์ ได้ปฏิบัติด้วยการสวดมนต์ทำวัตรเช้า เป็นต้น ก็เป็นการสอนตนเอง นำชีวิตตนเองให้ไปสู่ความราบรื่นนั้นเอง

เพราะชีวิตนี้เป็นของไม่แน่ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกถึงอย่างไรๆ ก็ให้ราบรื่นไว้ก่อน ถึงอย่างไรๆ ก็ให้ดีไว้ก่อน อย่าให้พอถึงที่จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วมาคิดว่า จะต้องทำความดีอย่างนั้นอย่างนี้

จวนจะตายแล้ว ก็นึกรับศีล จวนจะตายแล้ว มานึกเจริญสมาธิ เจริญภาวนา ก็ไม่ทัน จึงต้องเตรียมไว้ก่อน

ที่เตรียมไว้นี้ ก็เพื่อความเจริญรุ่งเรืองผาสุกสวัสดีของตนนั้นเอง นี้เรื่องของการสอนตนเอง อันได้จากคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ที่นำมากล่าวนี้ ก็เพียงแต่ทบทวนให้ท่านทั้งหลายได้ทราบเท่านั้น ที่จริง ก็ทราบกันอยู่แล้ว เป็นส่วนใหญ่

ให้จิตไปอยู่กับพระพุทธเจ้า

อีกประการหนึ่ง ที่สำคัญเหมือนๆ กัน กับที่กล่าวมาแล้ว ก็คือ ตั้งอยู่ในธรรม **การตั้งอยู่ในธรรม** ท่านทั้งหลายได้ฝึกฝนมาทุกวันพระ ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ ได้ฝึกฝนตนเอง ให้ตั้งอยู่ในธรรม

คำว่า **ตั้งอยู่ในธรรม** ที่สำคัญ ก็คือ **ใจตั้งอยู่ในธรรม วาจาตั้งอยู่ในธรรม** และ **กายตั้งอยู่ในธรรม** แต่เบื้องต้น ใจต้องตั้งอยู่ในธรรมก่อน

กายใจตั้งอยู่ในธรรมที่เป็นหลักปฏิบัติ ก็คือ **การเจริญพระกัมมัฏฐาน**

การเจริญพระกัมมัฏฐาน ที่เป็นสมถะก็ดี ที่เป็นวิปัสสนาก็ดี นั้นก็คือ **การตั้งใจ** ก็คือ **การตั้งอยู่ในธรรม** โดยการเอาธรรมะมาไว้ในจิตใจ หรือ นำเอาจิตใจของตนมาไปตั้งอยู่ในธรรมะ ให้ธรรมะกับจิตใจของตน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เช่น สติก็ให้คู่กับจิตใจของตน สัมปชัญญะก็ให้คู่กับจิตใจของตน ไม่ให้มีใจลอยๆ ถ้ามีใจลอยๆ เดี๋ยวศัตรูผู้ร้ายก็จะเข้ามาแทรกแทนที่ พอเข้ามาแทรกแทนที่แล้ว ก็ห่างไกลกันออกไปจนสุดภพสุดทาง

ระหว่างนั้นต้องระวังไม่ให้เป็นอย่างนั้น ต้องตั้งใจไว้ในธรรม การตั้งใจไว้ในธรรม เป็นเครื่องพยุงชีวิตของตนเอง และเป็นเครื่องที่จะทำให้ปรอดโปร่งในทุกประการ จะเป็นผู้ครองเรือน เป็นฆราวาส ก็มีทางสว่าง จะเป็นผู้อยู่ในวัยสูง ก็ไปสู่ทางสว่าง จะเยาว์วัย ก็ไปสู่ทางสว่าง

การตั้งใจอยู่ในธรรม ด้วยการปฏิบัติสมถะ หรือ วิปัสสนานั้น ไม่ใช่ว่าเป็นของเหลือวิสัย ซึ่งได้เคยเทศน์ไว้แล้ว เช่น **พุทธานุสสติ** การระลึกถึงพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าทรงบริสุทธิ์ และเราก็เข้าใจกันทั้งนั้นว่า พระพุทธเจ้าทรงบริสุทธิ์ เมื่อพระองค์ทรงบริสุทธิ์ ก็น้อมจิตใจของตนเอง ให้เข้าถึงพระพุทธเจ้า หรือ จะเรียกว่า ให้จิตใจไปอยู่กับพระพุทธเจ้าก็ได้ แทนที่จะอยู่กับสิ่งต่างๆ แต่ให้เข้าไปอยู่กับพระพุทธเจ้า สิ่งต่างๆ ที่คนเราจะต้องมีนั้น ให้เป็นเรื่องรองๆ แต่ว่าที่สูงสุด ก็คือ ไปอยู่กับพระพุทธเจ้า

ให้จิตใจของตนตั้งแน่วแน่ อยู่ที่พระพุทธเจ้า

แล้วจะตั้งอย่างไร ก็ตั้งด้วยการภาวนา เช่น ภาวนาว่า

พุทโธ พุทโธ หรือ พุท เข้า โธ ออก หรือให้พุทโธคู่กับลมหายใจ หายใจเข้าไป ว่า พุท ๆ ๆ ๆ หายใจออกว่า โธ ๆ ๆ ๆ

ท่านทั้งหลายจะลองทำเดี๋ยวนี้ก็ได้

แม้จะไม่กำหนดลมหายใจ แต่ภาวนาอยู่ในใจของตัวเองว่า **พุทโธ ๆ ๆ** ก็จะเห็นว่า เป็นอย่างไร ถ้าหากทำไว้เสมอๆ จิตใจอยู่กับพระพุทธเจ้าอยู่เสมอ ก็จะมีอาการแห่งความเยือกเย็น สงบเกิดขึ้นในกาย ในใจของตน

แม้แต่ร่างกายนี้จะรู้สึกว่าซาบซ่าน อิ่มเอิบ รู้สึกว่า ปลอดโปร่ง ตัวเบา ไม่หนัก เหมือนกับเวลาที่ปลอดโปร่ง ที่เป็นแบบนี้ ก็เพราะใจไปอยู่กับพระพุทธเจ้านั่นเอง เมื่อใจไปอยู่กับพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ทำให้กายพลอยเบาไปด้วย

นี้ก็คือ การตั้งใจไว้ในธรรม ด้วยการปฏิบัติได้ง่าย

ส่วนการปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ก็คือวิปัสสนา ให้พยายามมองเห็นความเป็นจริงไว้ ด้วยการปฏิบัติตามแนวทางที่ท่านสอนไว้

บ้าง หรือถ้ายังไม่มีแนวทางที่ท่านสอนไว้ ก็ให้นึกอย่างธรรมดาไว้บ้าง หรือแม้แต่ไม่ใช่วิปัสสนาโดยตรง แต่ก็ให้นึกไว้เสมอว่า ชีวิตของคนเราก็เป็นอย่างนี้แหละ ไม่มีอะไรมาก เราพออยู่ได้แค่นี้ ก็ประเสริฐแล้ว เราไม่ต้องยากเข็ญ ลำบาก ไม่ต้องทนทุกข์ทรมาน เราได้เท่านี้ก็เป็นบุญของเราแล้ว

ผู้หลงวัย

เพียงแต่เห็นเท่านี้แหละ แม้จะไม่ใช่การเจริญวิปัสสนาโดยตรง แต่ก็จะทำให้เป็นคนไม่หลงชีวิต

คนที่หลงชีวิตนี้ ไม่ว่าใครก็ตาม ไม่ว่าจะมีฐานะยศศักดิ์สูงส่งแค่ไหน ถ้าหลงชีวิตแล้ว น่าสงสารทั้งนั้น คือ ไม่รู้ว่าชีวิตนั้นไม่เกินร้อยปี ต้องตาย ถึงเกินร้อยปีไปก็มีน้อย แต่ก็ยังหลงวัย จนไม่รู้จักแก่รู้จักตาย

พระพุทธเจ้าทรงตรัสบอกไว้อย่างนั้น เพื่อจะได้เตือนตนเองว่าที่จะเกินร้อยปีไปนั้น มีน้อย โดยมากก็ไม่เกินร้อยปี ถ้าหลงไปเสียแล้ว ก็มองไม่เห็นจุดนั้น

เมื่อมองไม่เห็นจุดนั้น ก็เสาะแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่ผิดศีลผิดธรรม ที่จะให้เกิดทุกข์ต่อตนเอง ทำอะไรก็ทำให้เกิดทุกข์ พูดอะไรก็พูดให้เกิดทุกข์ คิดอะไรก็คิดให้เกิดทุกข์

ทุกข์อย่างนี้เป็นทุกข์ของคนที่ครองเรือน คือ เป็นทุกข์ของฆราวาสอย่างธรรมดา มีอยู่แล้ว แต่ว่าอย่าให้หนักลงไป เพียงแต่ประคองให้ดี อย่าให้หนักลงไปกว่านั้น คือ **อย่าให้จิตใจมีทุกข์เข้ามาทับถม**

ทุกข์ที่เข้ามาทับถม ก็เพราะว่า ไม่ได้นึกถึงความเป็นจริงของชีวิตไว้บ้าง ว่า ที่แท้จริง ชีวิตก็เป็นอย่างนี้ ได้มาเท่านี้ก็ดีหนักหนาแล้ว ประคองชีวิตที่มีอยู่เท่านี้ให้ดี อย่าให้เพลี่ยงพล้ำ

นึกเท่านี้ แม้มิใช่วิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ชื่อว่า **ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท**

ถ้าจะกำหนดโดยพระกัมมัฏฐาน ให้จิตใจสงบลงไป ก็เริ่มตั้งแต่การกำหนด ให้เห็นการตั้งใจไว้ที่จุดใดจุดหนึ่ง เช่น **ยุบหนอ พองหนอ** ก็กำหนดให้เห็นการยุบพองของท้อง เป็นต้น

หรือการเคลื่อนไหวอวัยวะร่างกาย เป็นต้น ให้ใจอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายนั้น ไม่ไปที่อื่น เมื่อใจอยู่กับการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างนั้น ประการแรก ที่จะเกิดขึ้นมาก็รู้สึกว่า แท้ที่จริงตัวของเรานั้น เมื่ออธิบายให้กว้างออกไป ตัวของเรานี้ก็ไม่มีอะไร มีแต่อาการนี้เท่านั้น ที่เคลื่อนไว้อยู่ เคลื่อนไว้อยู่ เคลื่อนไหวไป เคลื่อนไหวมา มีเท่านี้เอง

จิตก็จะสงบลงไป เพราะเห็นความจริง แล้วก็จะเกิดสิ่งที่ท่านเรียกว่า **เกิดญาณ**

ญาณเบื้องแรก เรียกว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ** คือ รู้แล้วว่า ตัวเราที่เป็นเช่นนี้นั้น แท้ที่จริง ก็ไม่ใช่ตัวเราหรอก แต่มีส่วนประกอบให้เป็นอย่างนี้ เรามาทำความเข้าใจเสียใหม่ ว่า ที่เราเข้าใจ ว่า เป็นตัวเรา เราเข้าใจผิดเสียแล้ว

แต่แท้ที่จริงก็มี ๒ อย่าง คือ **ส่วนที่เป็นนาม อย่างหนึ่ง ส่วนที่เป็นรูป อย่างหนึ่ง** แต่ที่จะเห็นอย่างนี้ ใจต้องสงบ พยายามให้ใจสงบด้วยการนึกถึงความจริง

นี้เป็นหลักของวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยย่อ

ที่พรรณนามานี้ ก็เกี่ยวกับเรื่อง **การตั้งอยู่ในธรรม**

การตั้งอยู่ในธรรม สำคัญอยู่ที่ให้ใจอยู่ในธรรม อยู่ในธรรม ก็คือ อยู่ในข้อปฏิบัติต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว

ให้ใจอยู่กับพระพุทธเจ้า ก็เรียกว่า **การอยู่ในธรรม** ให้ใจอยู่ในวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็เรียกว่า **ตั้งอยู่ในธรรม** ให้ใจตั้งอยู่ในศีล ก็เรียกว่า **ตั้งอยู่ในธรรม** ให้จิตใจอยู่ในทาน ก็เรียกว่า **ตั้งอยู่ในธรรม** ให้จิตใจตั้งอยู่ในสมาธิ ก็เรียกว่า **ตั้งอยู่ในธรรม** ใจตั้งอยู่ในภาวนา ก็เช่นเดียวกัน

นี้แหละ ที่เรียกว่า **ตั้งอยู่ในธรรม**

การให้จิตใจตั้งอยู่ในธรรม จึงเป็นเรื่องสำคัญ อีกประการหนึ่ง ให้ท่านทั้งหลายนึกถึงองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วก็นึกว่า พระองค์ทรงมีพระมหากรุณา ได้ทรงสั่งสอนไว้ ก็เพื่อที่จะให้ตั้งใจอยู่ในธรรม

เมื่อตั้งใจอยู่ในธรรม สิ่งที่เกิดขึ้นมาเป็นประโยชน์อย่างทันตาเห็นนั้น ก็คือ การไม่หลงตัว ไม่หลงชีวิต ไม่หลงวัย ก็คือ ความไม่ประมาท นั่นเอง

เมื่ออยู่ในวัยเรียน ก็จะรีบเรียน อยู่ในวัยทำงาน ก็จะตั้งใจทำงาน อยู่ในวัยไหน ก็ทำวัยนั้นให้เป็นวัยที่ดี ไม่ใช่เป็นคนหลงวัย ถ้าหลงวัยก็เรียกว่า ประมาทในวัย **ประมาทในวัย** โดยมากก็นึกว่า ประมาทในความแก่ แต่แท้ที่จริงนั้น ก็มีทุกวัย ประมาทในวัยเด็ก ก็ไม่ขวนขวายที่จะศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้ชีวิตเป็นอยู่ดี ตามลักษณะของผู้ครองเรือน

ก็กลายเป็นผู้หลงวัย

หลงวัยจึงไม่ได้หมายเอาเฉพาะวัยใดวัยหนึ่ง

เมื่อเข้าใจถูกต้องแล้ว ก็จะประคับประคองจิตใจของตน ให้

ตั้งอยู่ในธรรม ให้วัยของตนงาม ตั้งแต่วัยต้น วัยกลาง จนกระทั่งวัยสุดท้าย

ท่านทั้งหลายได้ประคองวัยของท่าน มาจนกระทั่งครบสามเดือน ๙๐ วัน เป็นโอกาสดีอย่างยิ่ง ของท่านทั้งหลาย

วันนี้เป็นวันสุดท้ายแห่งพรรษากาล ขอให้ท่านทั้งหลายนึกว่าเป็นอีกวันหนึ่งที่จะต้องมาตั้งใจ ให้จิตใจตั้งอยู่ในธรรม ตรงกับ คำว่า "**ตั้งอยู่ในธรรม**" ด้วยการปฏิบัติ ดังที่พรรณนามาแล้ว

โอกาสนี้ จึงเป็นโอกาสประเสริฐ ที่จะเกิดขึ้นได้แก่ท่านทั้งหลาย โดยไม่ต้องเสาะแสวงหาที่ใด เพียงแต่ตั้งใจเท่านั้นเอง

ที่กล่าวแนะนำมา ก็เพื่อให้ท่านทั้งหลาย ได้เห็นตามที่พระพุทธเจ้าทรงสอน แล้วก็จะได้พบทางที่เป็นสุขสวัสดี โดยทั่วกัน

โดยมาก เราขอกันว่า
ขอให้รวยเท่านั้นเท่านี้ ขอให้ได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้
เป็นธรรมดาของคนธรรมดาสามัญ ต้องอยากรวย
อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้
ตามแบบของผู้ที่ยังเป็นคฤหัสถ์ คือ ผู้ครองเรือน
แต่ว่า เราก็ต้องประคองความอยาก ให้พอดีๆ
อย่าให้อยาก จนเกินความพอดี อยากรวย แต่อย่าอยาก จนกระทั่งเป็นทุกข์
ถ้าอยาก จนเป็นทุกข์ ก็ไม่ต้องรวย ถึงรวยก็ไม่มีประโยชน์ใดๆ
เพราะถึงรวยแล้ว ก็ยังเป็นทุกข์ ที่อยากรวย ก็เพราะต้องการให้เป็นสุข
ไม่ใช่ว่าต้องการให้เป็นทุกข์ ถ้ารวยแล้วชีวิตต้องเป็นสุขด้วย
แต่สุขอย่างผู้ครองเรือน

สุขทุกข์อยู่ที่ใจ
สมเด็จพระพุฒาจารย์ (เกี่ยว อุปเสโณ)
สำนักพิมพ์อนันตะ

อนันตะ
Ananta

ISBN 978-616-90372-1-7
9786169037217
ฉบับธรรมทาน
หมวดศาสนา และปรัชญา